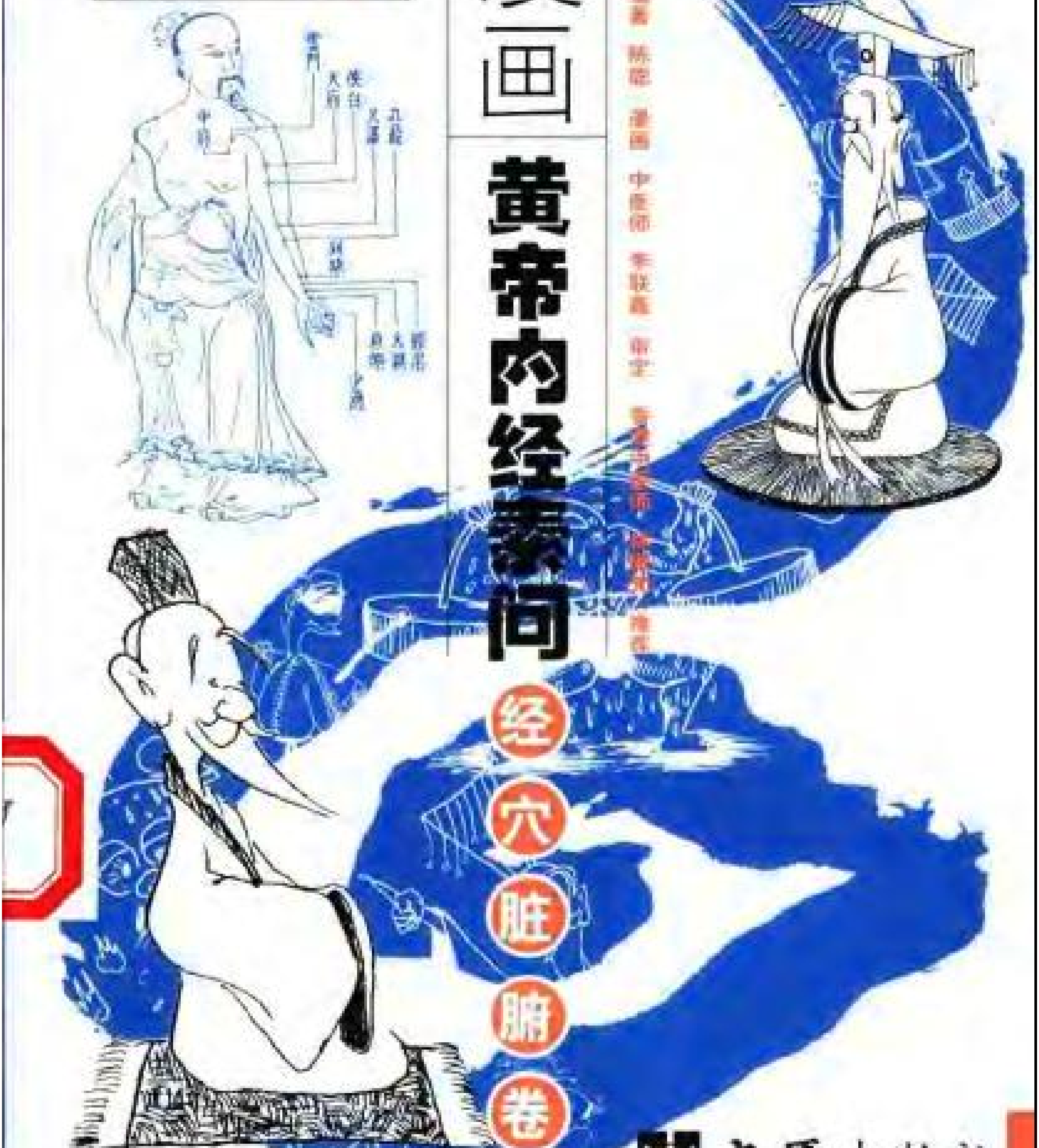
中国最早的养生抗老经典

漫画人生智慧

漫画黄帝内经素问

经穴脏腑卷



文匯出版社

VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

经穴脏腑卷

黄帝内经

《黄帝内经》[illegible]，依据“天人相应”[illegible]，认为自然界中[illegible]天[illegible]，[illegible]阴阳[illegible]的结果。世界由金、[illegible]、火、土（五行）五种基本元素构成；自然中有空气和水，大地有[illegible]、湖泊[illegible]与自然相对应，人体内也有阴阳二气，阴气在内，阳气在外，阳气包围着阴气；与自然中的五行相对应，人体内有五脏（肝、心、脾、肺、肾）；与自然的空气和水相对应，人体内也有生命正气和血液；与河流、湖泊相对应，人体内有各种经脉和穴位。本书选取了《黄帝内经》中的十七篇文章，以经穴的运行为线索，全面系统地对人体结构进行了阐析。



ISBN 7-80676-203-5

9 787806 762035 >

定价：18.00元

图书在版编目(CIP)数据
漫画黄帝内经素问·经穴脏腑卷/沈夏珠编,—上海:文汇出版社,2002.6
ISBN 7-80676-203-5

Ⅰ.漫... Ⅱ.沈... Ⅲ.①经穴-普及读物②脏腑-普及读物③素问-普及读物 Ⅳ.R221.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第032666号

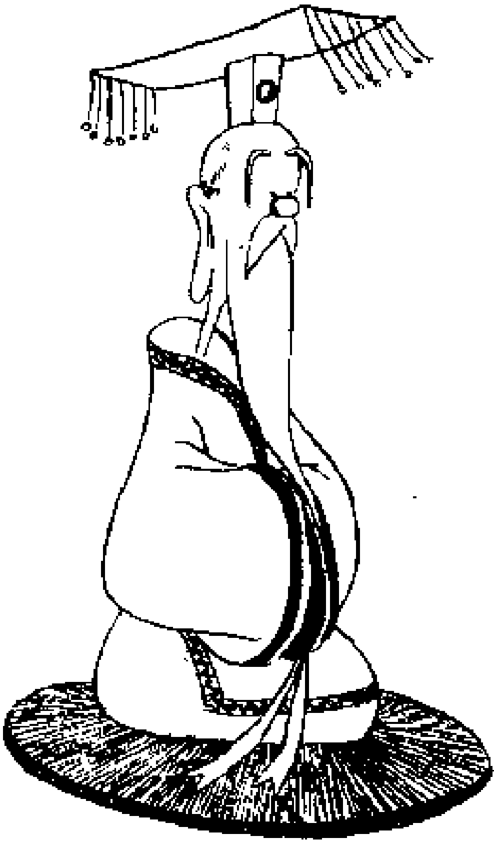
本简体字版系由动静国际有限公司授权出版

漫画黄帝内经素问·经穴脏腑卷

编　　著/沈夏珠
漫　　画/陈　聪
责任编辑/季　元
美编设计/毛明霞

出版发行/文汇出版社
　　　　上海市虎丘路50号
　　　　(邮政编码:200002)
经　　销/全国新华书店
印刷装订/江苏启东印刷厂
版　　次/2002年6月第1版
印　　次/2002年6月第1次印刷
开　　本/890×1240　1/32
字　　数/125千
印　　张/7.25
印　　数/1-10000

ISBN7-80676-203-5/G·087
定　　价/18.00元



漫画黄帝内经素问

经穴脏腑卷



前言

《黄帝内经》是我国最早的古典医学著作，它与《神农本草》共同构成了中医理论的最初体系，在它们的基础上，才有了后来的《伤寒杂病论》、《本草纲目》等医学名著，并且蕴育了华佗、扁鹊、张仲景、孙思邈、李时珍等医药名家，对我国人民健康的保障起着不可估量的作用。由于成书年代早，流传于民间的医学著作常常不被正史所记载，所以对于《黄帝内经》的成书与流传多有歧义，但我们只要结合一些时代特征以及一些史书所记载过的名医的医学观点和人生经历，就可以大致推断出一些脉络来。

据医学界一些专家的普遍看法，《黄帝内经》成书于战国至东汉这段时间，在这期间经历了秦始皇的"焚书坑儒"事件，这一历史事件对于当时的知识分子乃至整个中国传统文化来说都是一场浩劫。据说先圣孔子所编纂的一些书都是靠藏在墙洞里才得以保存下来的。幸运的是，医书却被列为可以保存的书。

虽然《史记》和《后汉书》中没有有关《黄帝内经》的记载，但通过《史记》里的《仓公传》《扁鹊传》和《后汉书》里的《陈忠传》，我们知道《黄帝内经》的观点对当世医学的影响。一直到了《隋志》才开始有了对于该书的明确记载。待到唐朝的王冰整理出《黄帝内经素问》之后，有关《黄帝内经》的研究便蓬勃发展了起来。

《黄帝内经》流传到现在，由于古代人的文化、生活背景与当代人的文化、生活背景已大为迥异，汉语经历了由文言到白话的转变，

使得当代人无法顺利地读懂《黄帝内经》，所以我就以一些最具权威的有关《黄帝内经》方面的学术著作为蓝本，用最为现代的语言对它进行重新阐释，并在美工配以漫画的帮助下，力求以最直接的语言、最直观的画面让读者明白最实用的医学知识。

本丛书分为五卷，《入门·养生卷》、《病理卷》、《诊断卷》、《治疗卷》、《经穴·脏腑卷》，其主要内容都可顾名而思义。各卷之间的内容也有些穿插和交叉，并不完全割裂，这一方面可以方便有兴趣系统了解《黄帝内经》的读者，为其理清一个线索，另一方面也不妨碍选读其中一卷的读者达到窥一斑而知全豹的效果。

经过出版者、编辑、美工和本人长时间的努力，本丛书终于来到了读者的面前，我们真诚地希望读者能够在轻松快意的阅读中，获得有益的医学知识，这也算是我们在帮助中国传统文化走进当代人生活过程中，尽了绵薄之力！

沈夏珠

2001.7.5.

作者序

本书称之为《经穴．脏腑卷》，所谓“经”就是指经脉，也即血脉、血管；穴就是指神经末梢集中或较大的神经纤维经过的地方，是进行针灸治疗的常用部位。人，作为生命体，如果它发生了病变，我们首先要做的是准确地判断病发的部位及致病原因，这就要求我们对人体的基本结构和血气运行情况有着详细准确的把握。

《黄帝内经》深得道家的哲学精华，依据“天人相应”的观念，认为自然界中，天是阳、地是阴，世间万象都是阴阳二气运行变化的结果；世界由金、木、水、火、土（五行）五种基本元素构成；自然中有空气和水；大地有河流、湖泊。人体与自然相对应，体内也有阴阳二气，阴气在内，阳气在外，阳气包围着阴气；与自然中的五行相对应，人体内有五脏（肝、心、脾、肺、肾）；与自然的空气和水相对应，人体内也有生命正气和血液；与河流、湖泊相对应，人体内有各种经脉和穴位。本书选取了《黄帝内经》中的十七篇文章，以经穴的循行为线索，全面系统地对人体结构进行了阐述。

《灵兰秘典论篇》将人体的各个器官比做政府机构中的各个部门，形象、生动、具体地阐述了人体各器官的具体功用。《六节脏象论篇》讨论了人体与自然界的关系。《五脏别论篇》讲述了“脏”与“腑”之间的区别。《五运行大论篇》详细地阐述了金、木、水、火、土等五运的变化规律及其对人体的影响。《脏气法时论篇》讲明了五脏之气和四时之间的关系。《宣明五气论篇》论述了五脏与五味、五情、四时等因素的关

系。《血气形志论篇》中强调了血气、形体对人的影响。《太阴阳明论篇》介绍了阴阳二气的关系及体内阴经和阳经的关系，它们各自患病时的症状，十二支主要经脉的运行路线，以及肾脏的重要作用。《阴阳离合论篇》中主要讲述了各支经脉对人体的作用。《经脉别论篇》主要讲到各支经脉的异常情况。《阳明脉解篇》则专门阐述了阳明经发生病变的情况。《皮部论篇》依据天人合一的观点，认为就象地表的山脉河流将大地划成若干区域一样，人体的表皮被纵横交错的经脉划为各种不同的区域，而且在各个不同的区域里，各支经脉还有很多细小的分支。《经络论篇》告诉人们如何通过经脉的颜色来判断人体的病变。《气穴论篇》系统地论述了人体三百六十五个穴位的位置。《气府论》则阐述了各支主要经脉与各个穴位连结情况。《骨空论篇》则是讲述了如何对骨头的间隙进行针刺治疗。《水热穴论篇》则是讲到人们患了热性病或积水病，该针刺哪些穴位。

由于本篇涉及到的经脉运行路线复杂，穴位的具体位置也不易把握，读者在阅读本书时一定要认真结合漫画，找准感觉。

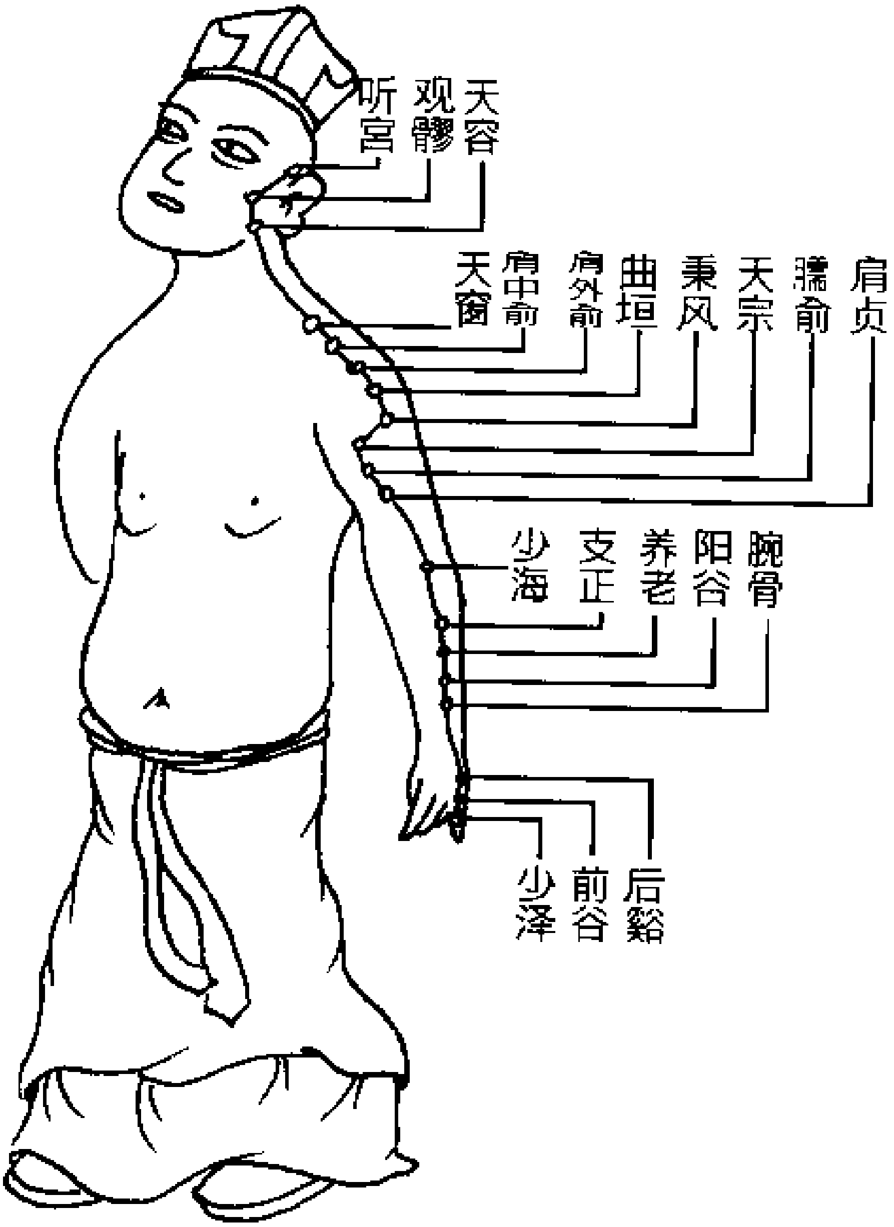
沈夏珠

2001.7.5.

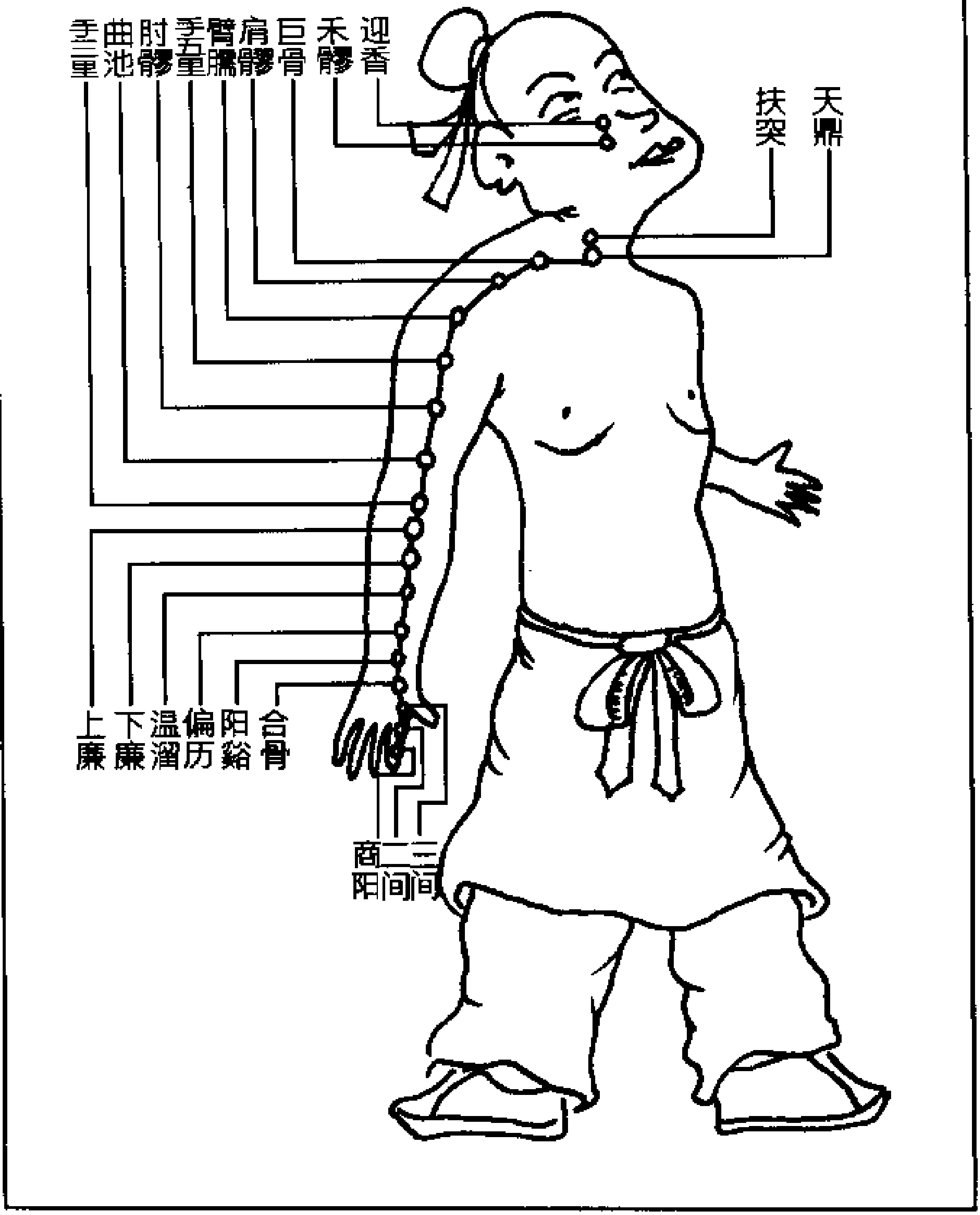
目 录

● 前言
● 作者序
1.【灵兰秘典论篇】 ----------021
2.【六节脏象论篇】 ----------027
3.【五运行大论篇】 ----------047
4.【五脏别论篇】 ----------065
5.【脏气法时论篇】 ----------071
6.【宣明五气论篇】 ----------097
7.【太阴阳明论篇】 ----------113
8.【皮部论篇】 ----------121
9.【经络论篇】 ----------131
10.【血气形志论篇】 ----------135
11.【气穴论篇】 ----------145
12.【骨空论篇】 ----------157
13.【阴阳离合论篇】 ----------173
14.【气府论篇】 ----------183
15.【水热穴论篇】 ----------199
16.【阳明脉解篇】 ----------213
17.【经脉别论篇】 ----------219

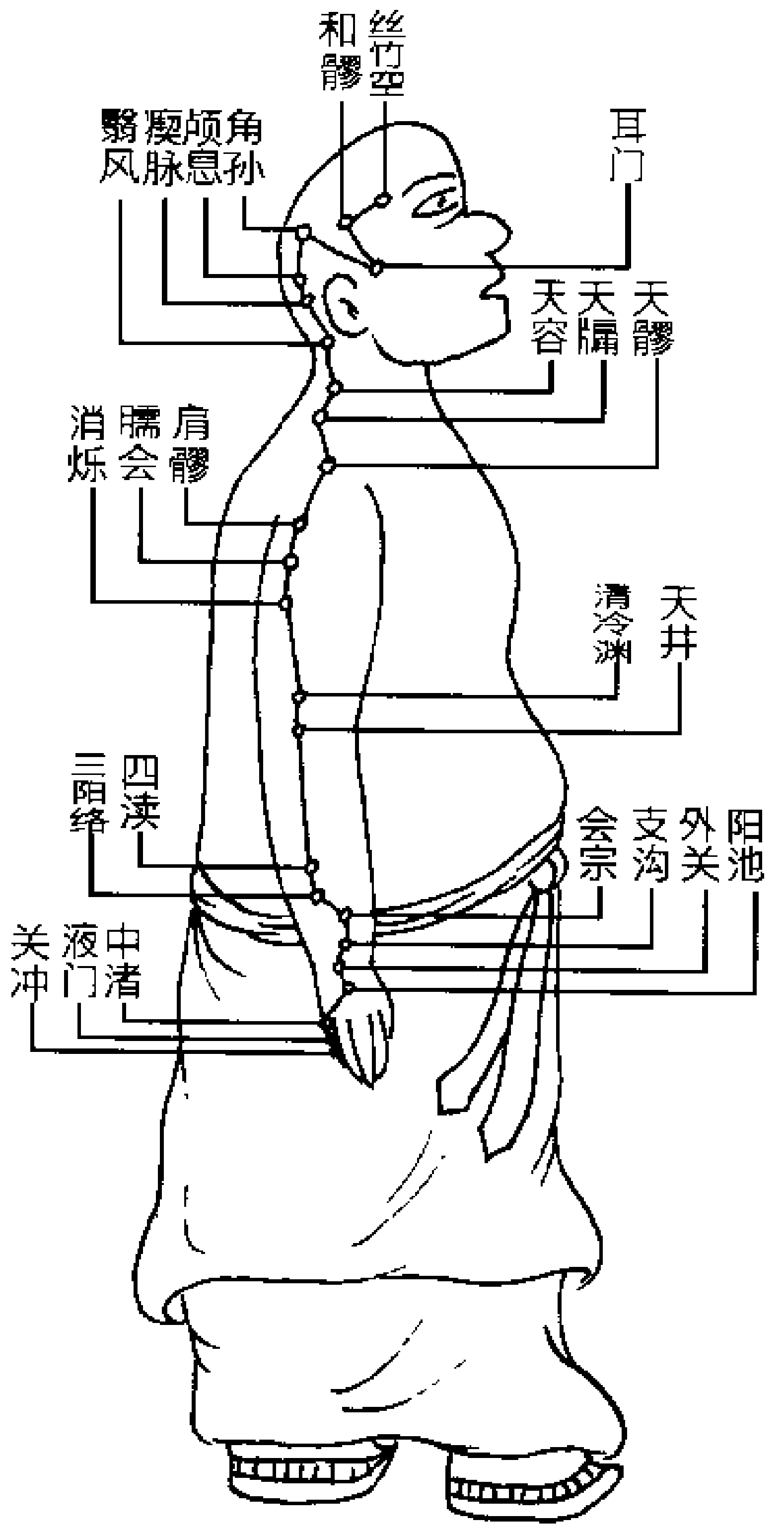
手太阳小肠经十九穴

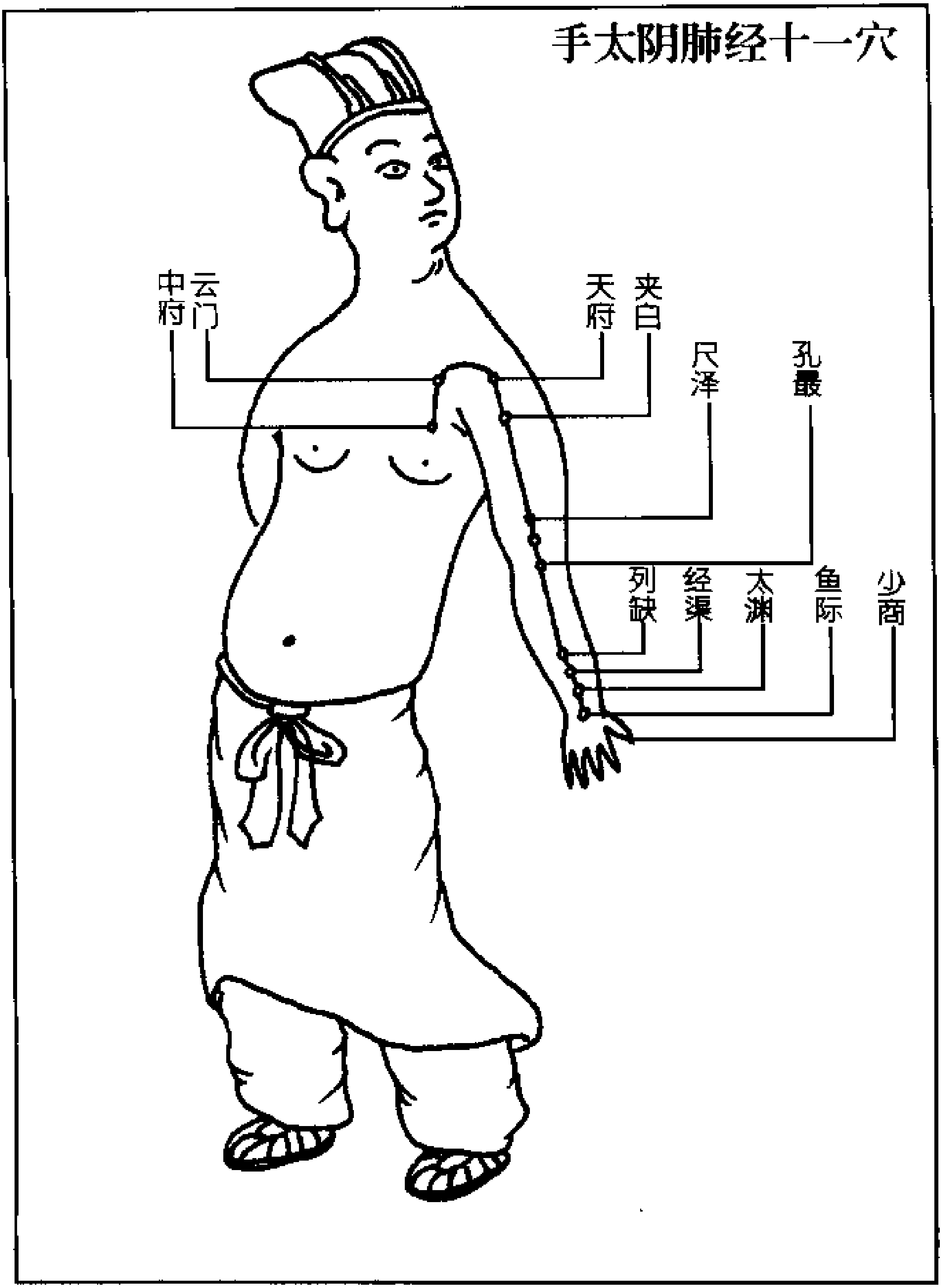


手阳明大肠经二十穴

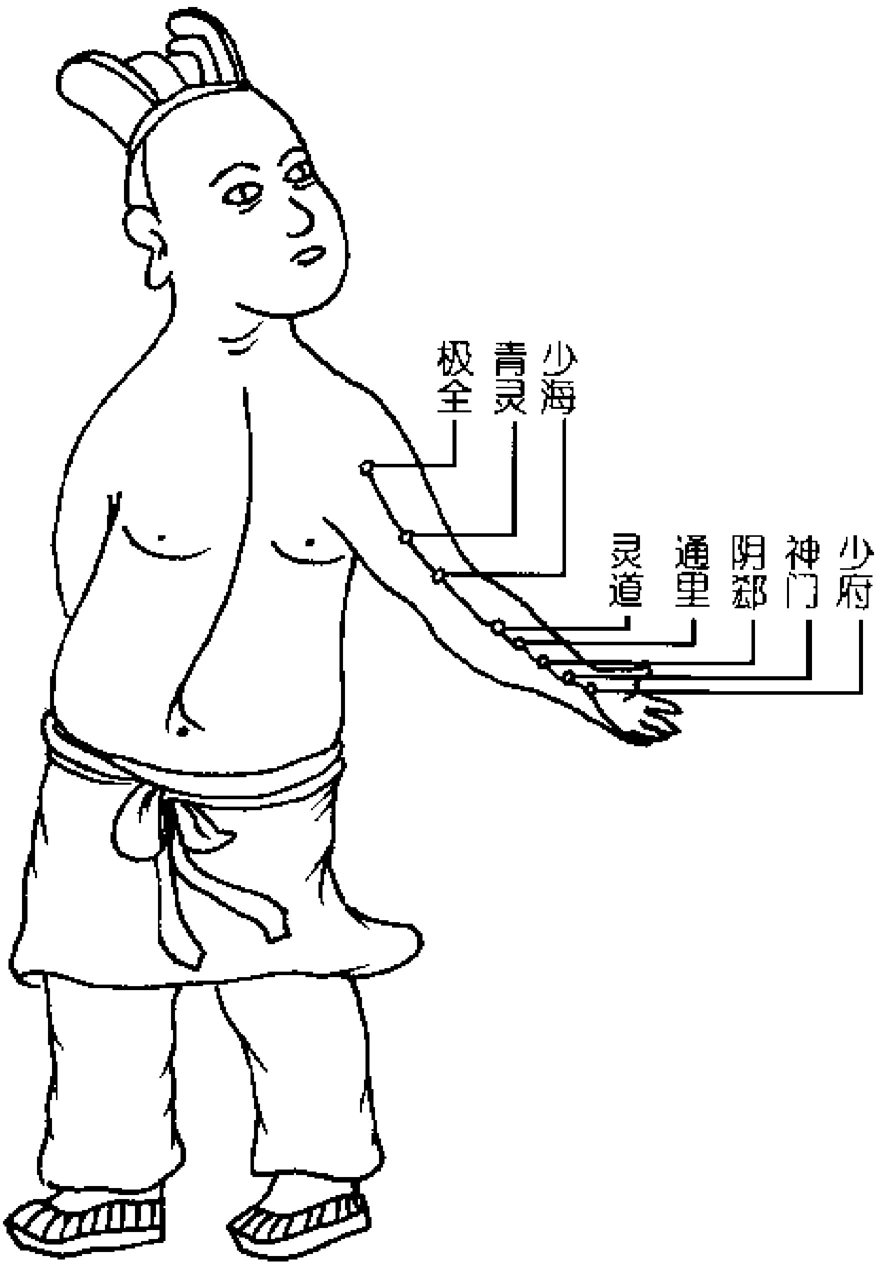


手少阳三焦经二十四穴

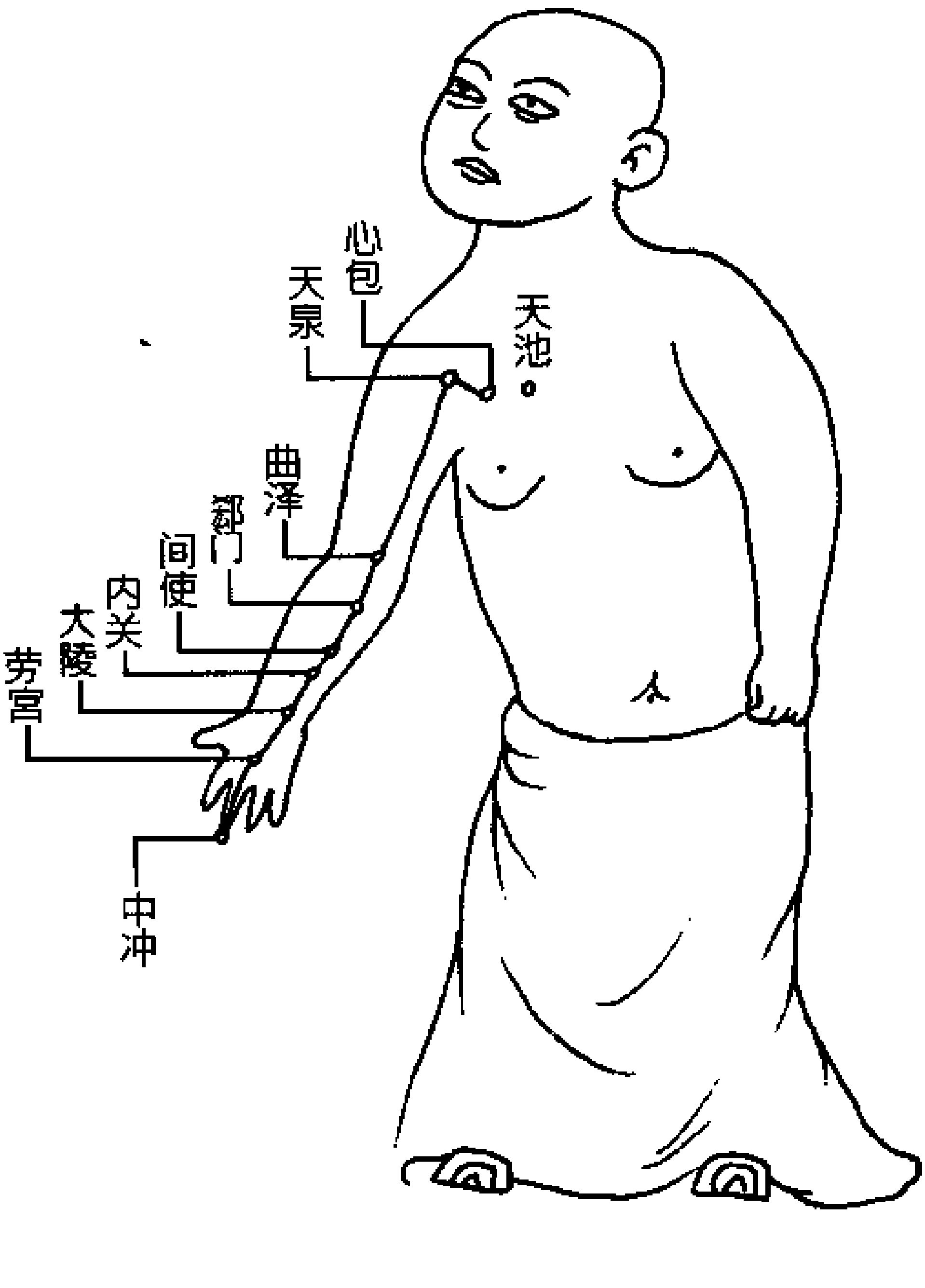

和髎
丝竹空
瘈脉
颅息
角孙
翳风
耳门
天容
天牖
天髎
消烁
臑会
肩髎
清冷渊
天井
三阳络
四渎
会宗
支沟
外关
阳池
关冲
液门
中渚


手太阴肺经十一穴
中府
云门
天府
夹白
尺泽
孔最
列缺
经渠
太渊
鱼际
少商

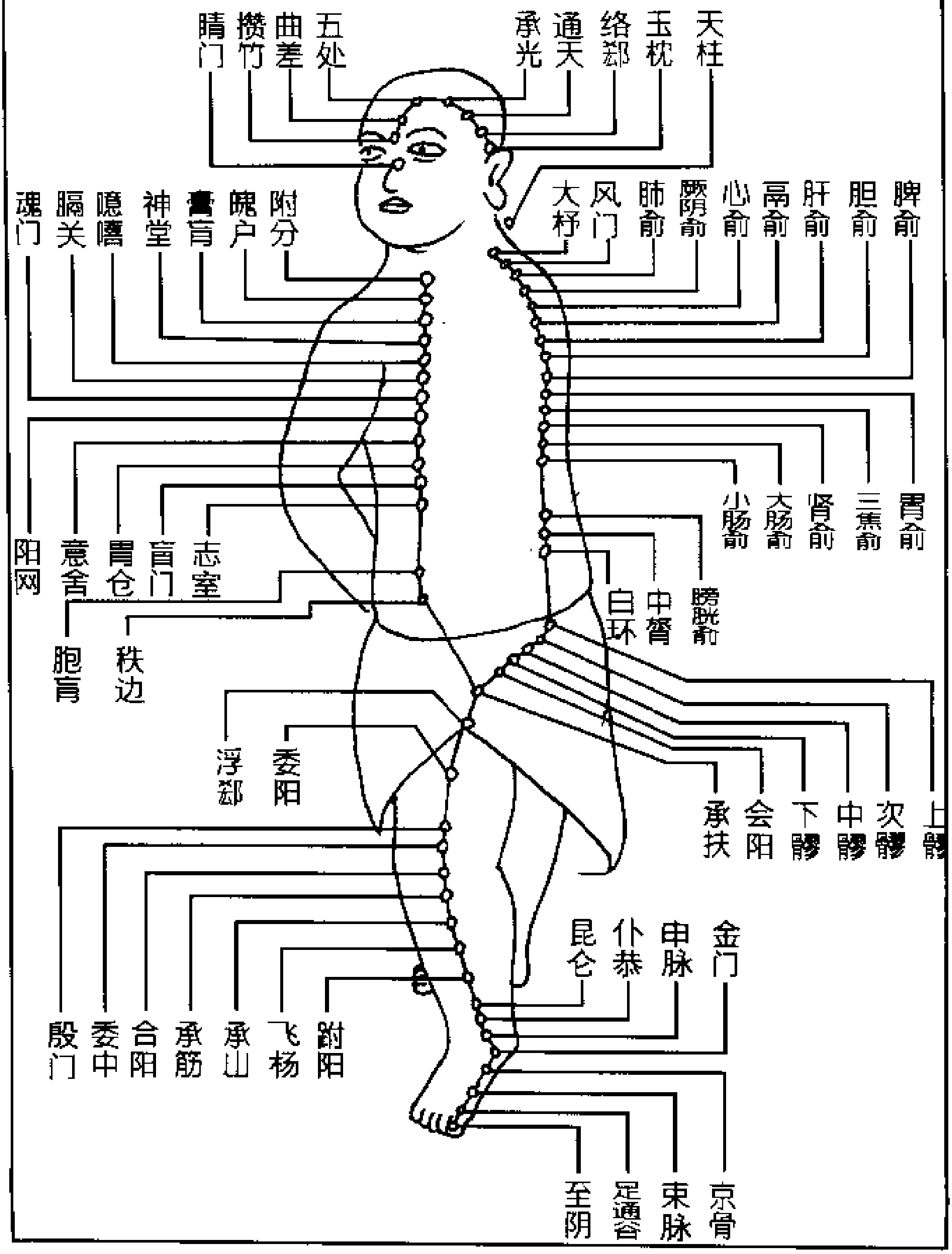
手少阴心经九穴



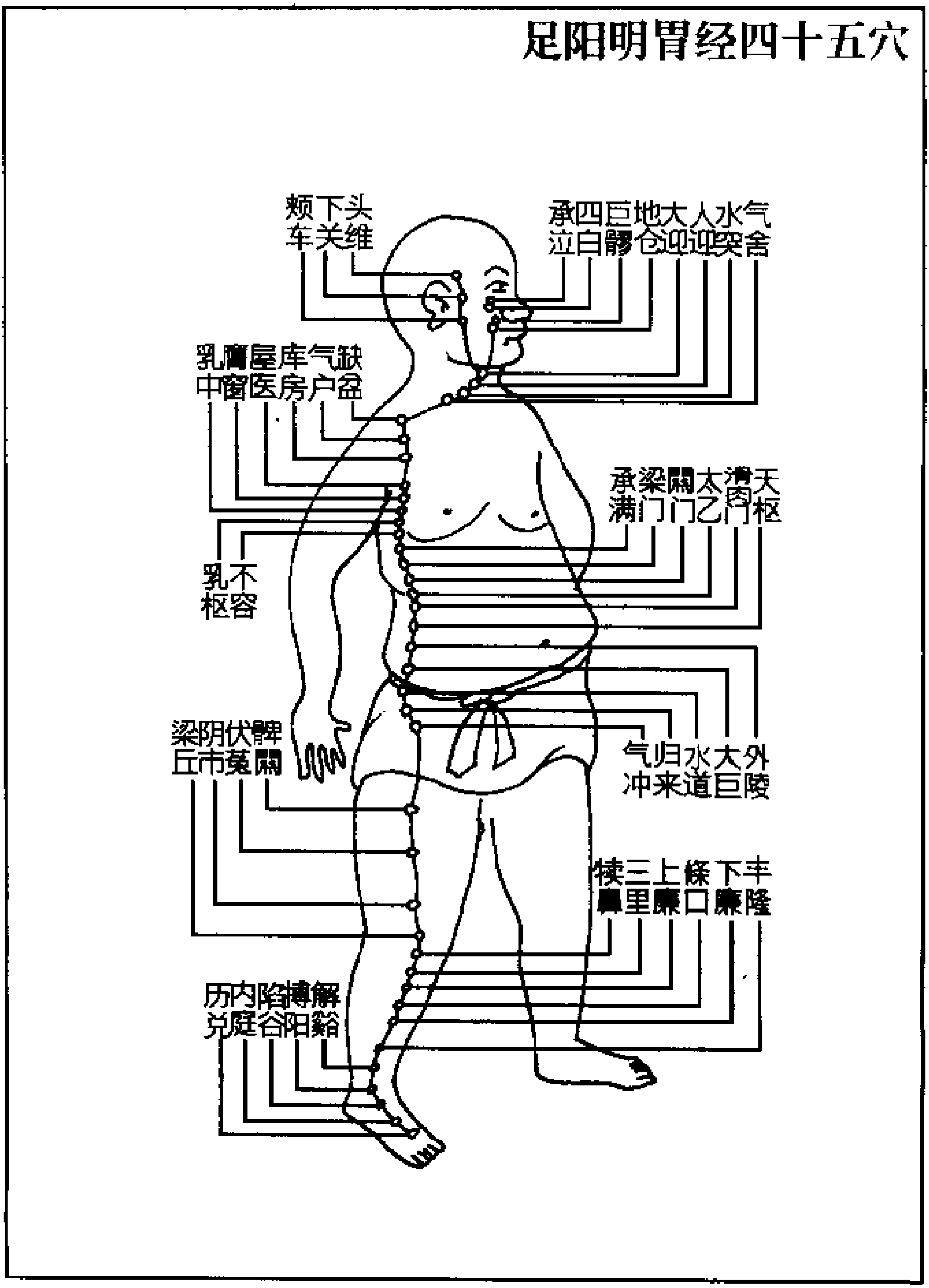
手厥阴包络经九穴



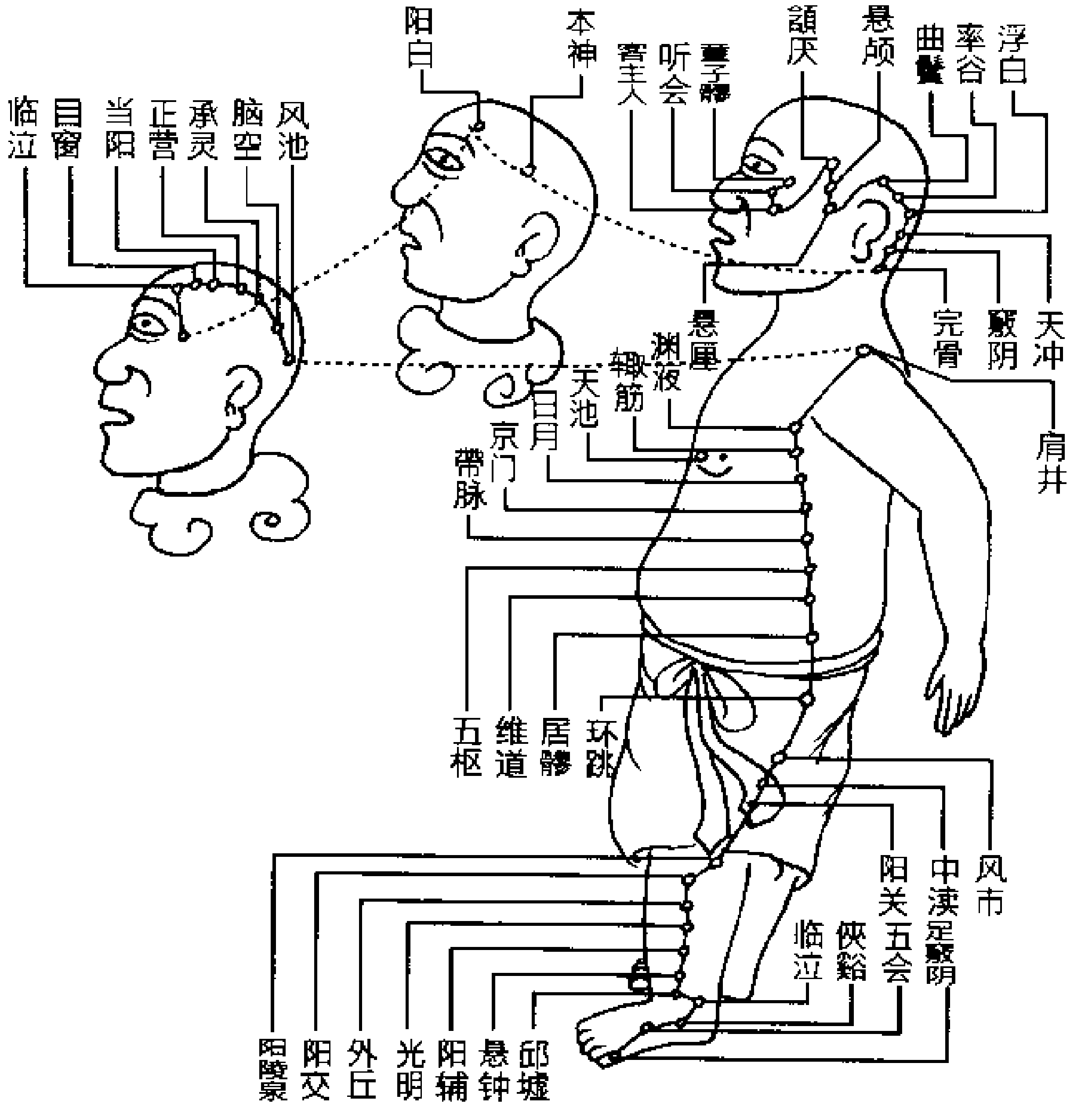
足太阳膀胱经六十三穴



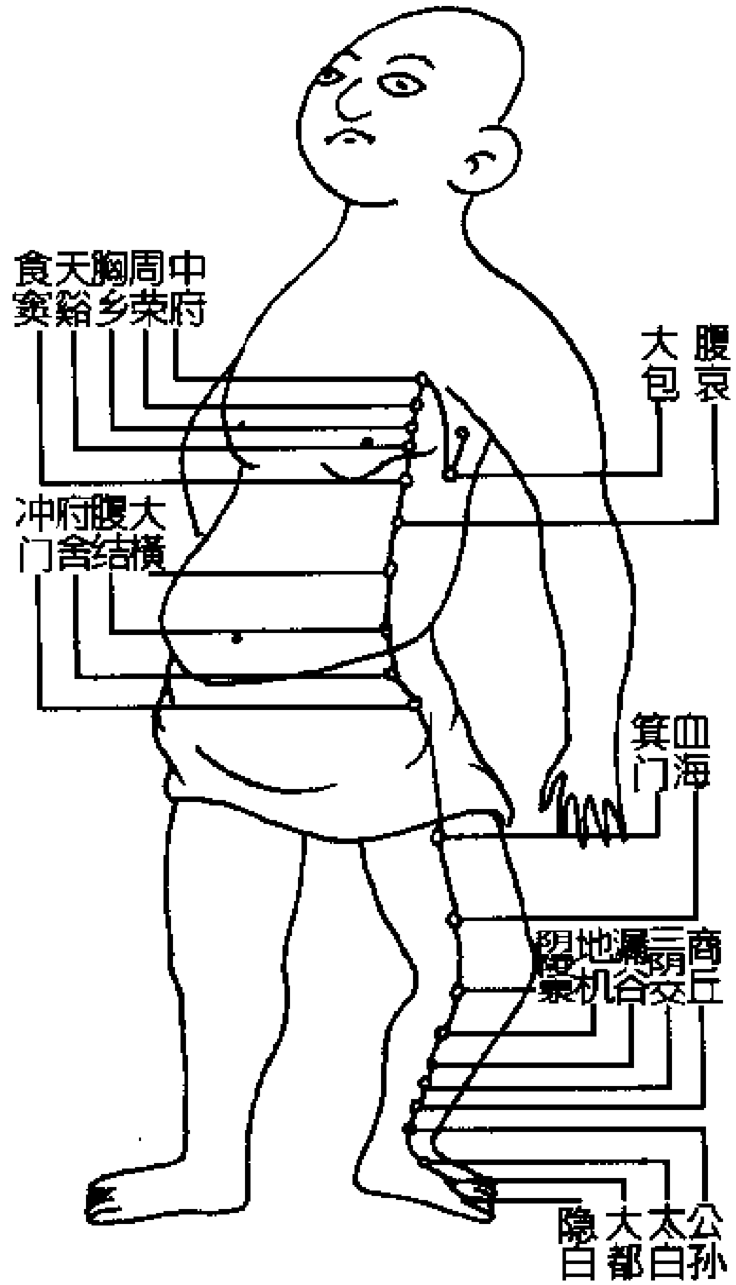
睛门
攒竹
曲差
五处
承光
通天
络郄
玉枕
天柱
魂门
膈关
譩譆
神堂
膏肓
魄户
附分
大杼
风门
肺俞
厥阴俞
心俞
膈俞
肝俞
胆俞
脾俞
小肠俞
大肠俞
肾俞
三焦俞
胃俞
阳网
意舍
胃仓
肓门
志室
白环
中膂
膀胱俞
胞肓
秩边
浮郄
委阳
承扶
会阳
下髎
中髎
次髎
上髎
昆仑
仆恭
申脉
金门
殷门
委中
合阳
承筋
承山
飞杨
跗阳
至阴
足通谷
束骨
京骨


足阳明胃经四十五穴
颊下头
车关维
承四巨地大人水气
泣白髎仓迎迎突舍
乳膺屋库气缺
中窗医房户盆
承梁關太滑天
满门门乙肉门枢
乳不
根容
梁阴伏髀
丘市菟關
气归水大外
冲来道巨陵
犊三上條下丰
鼻里廉口廉隆
历内陷搏解
兑庭谷阳谿

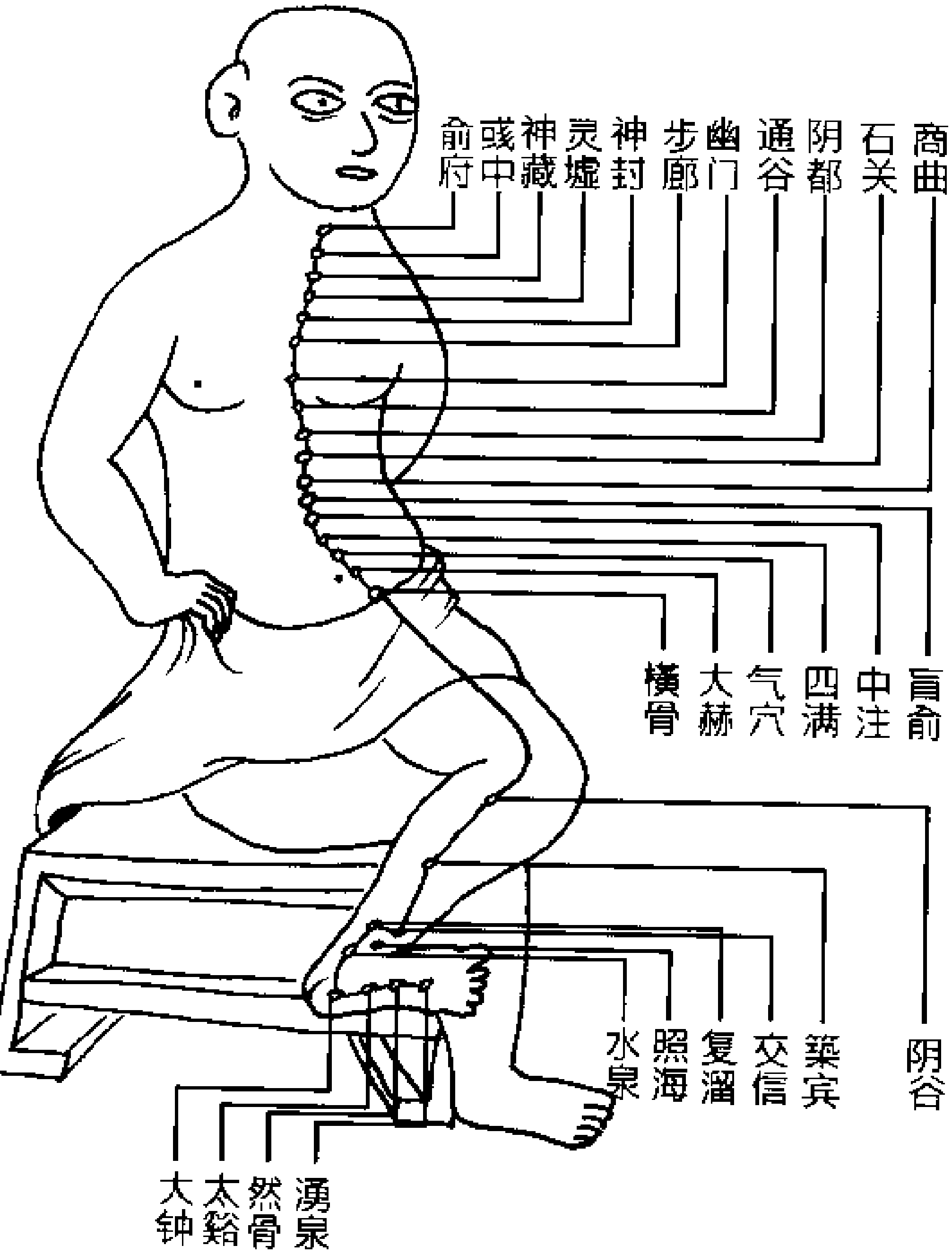
足少阳胆经四十五穴


临泣
目窗
当阳
正营
承灵
脑空
风池
阳白
本神
客主人
听会
瞳子髎
颔厌
悬颅
曲鬓
率谷
浮白
完骨
竅阴
天冲
悬厘
渊液
辄筋
天池
日月
京门
帶脉
肩井
五枢
维道
居髎
环跳
风市
中渎
阳关
足竅阴
五会
侠谿
临泣
阳陵泉
阳交
外丘
光明
阳辅
悬钟
丘墟

足太阴脾经二十二穴

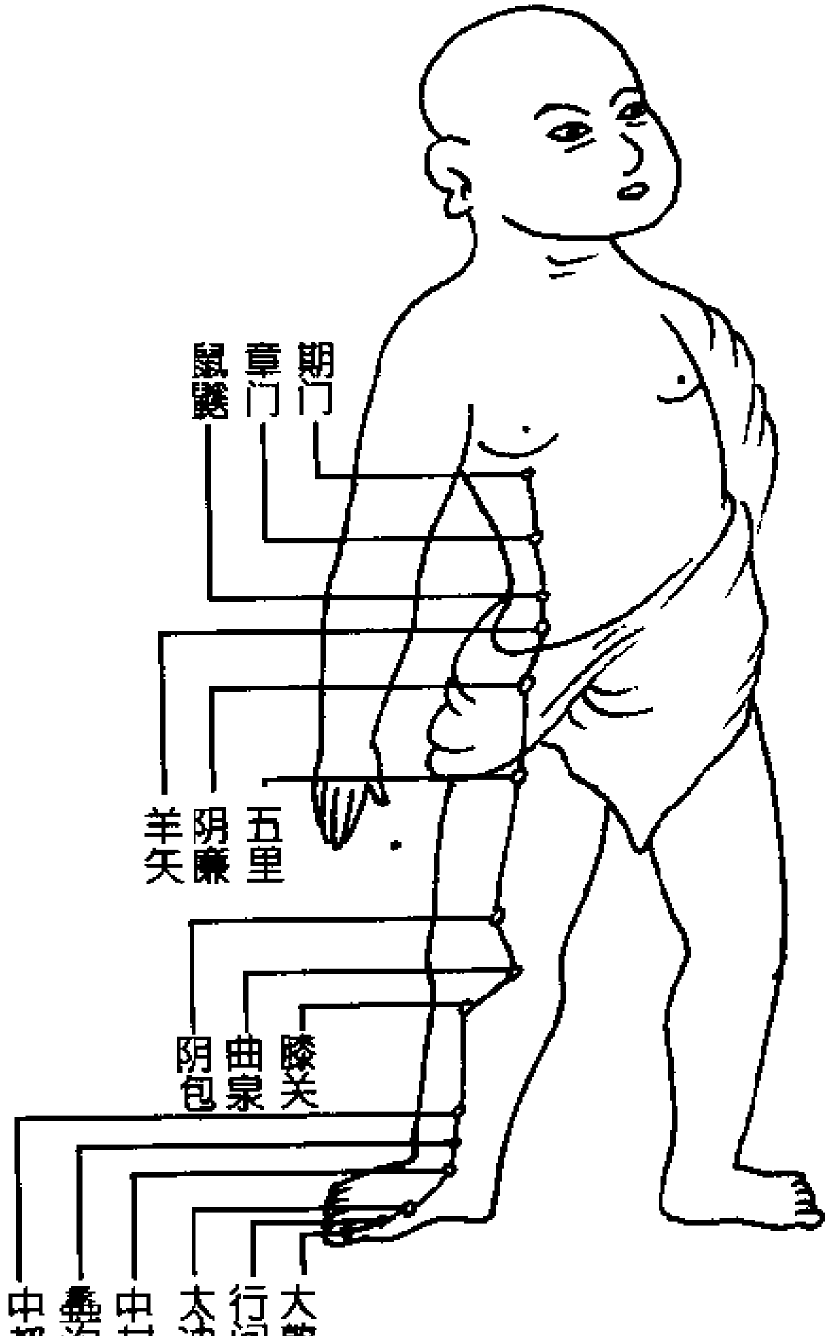


足少阴肾经二十七穴

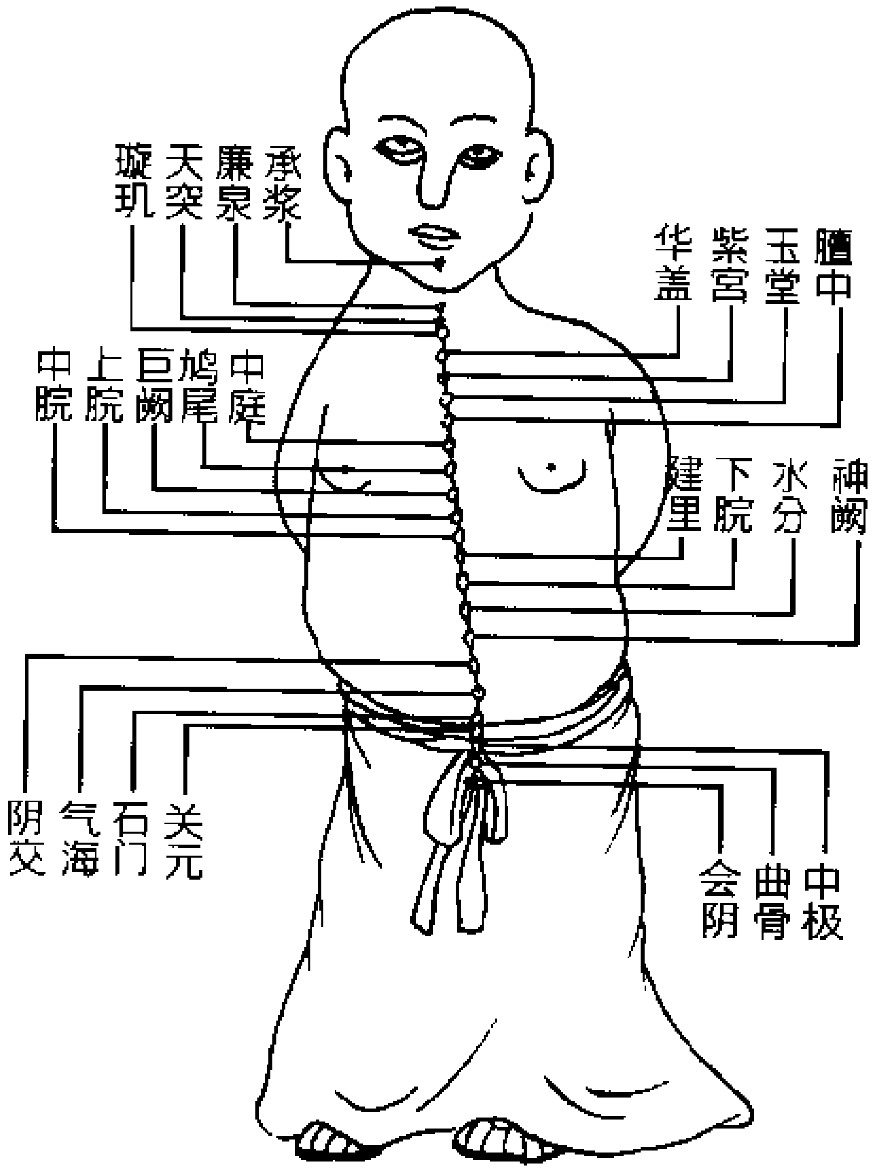


俞府
彧中
神藏
灵墟
神封
步廊
幽门
通谷
阴都
石关
商曲
横骨
大赫
气穴
四满
中注
肓俞
水泉
照海
复溜
交信
築宾
阴谷
大钟
太谿
然骨
湧泉

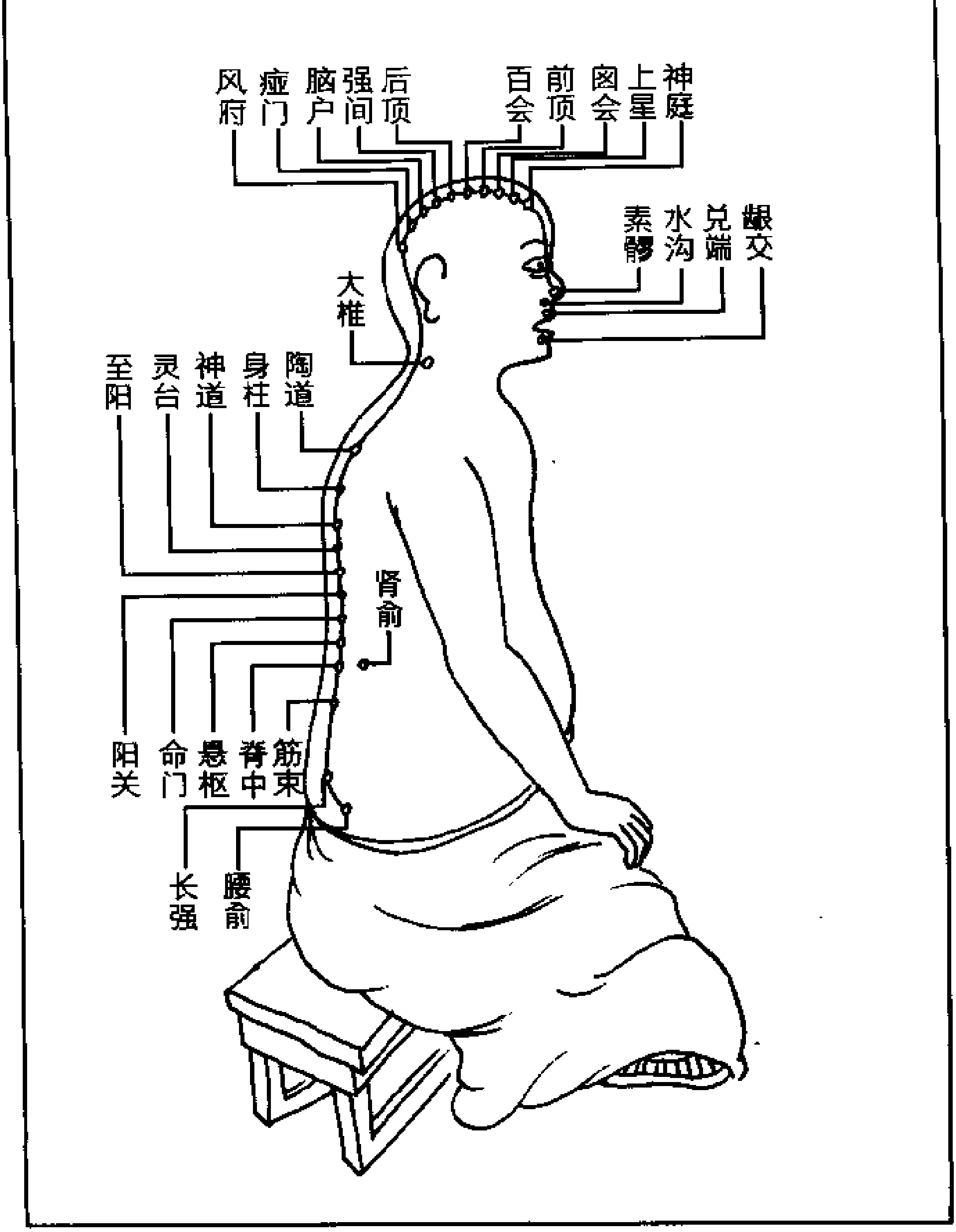
足厥阴肝经十五穴



任脉二十四穴



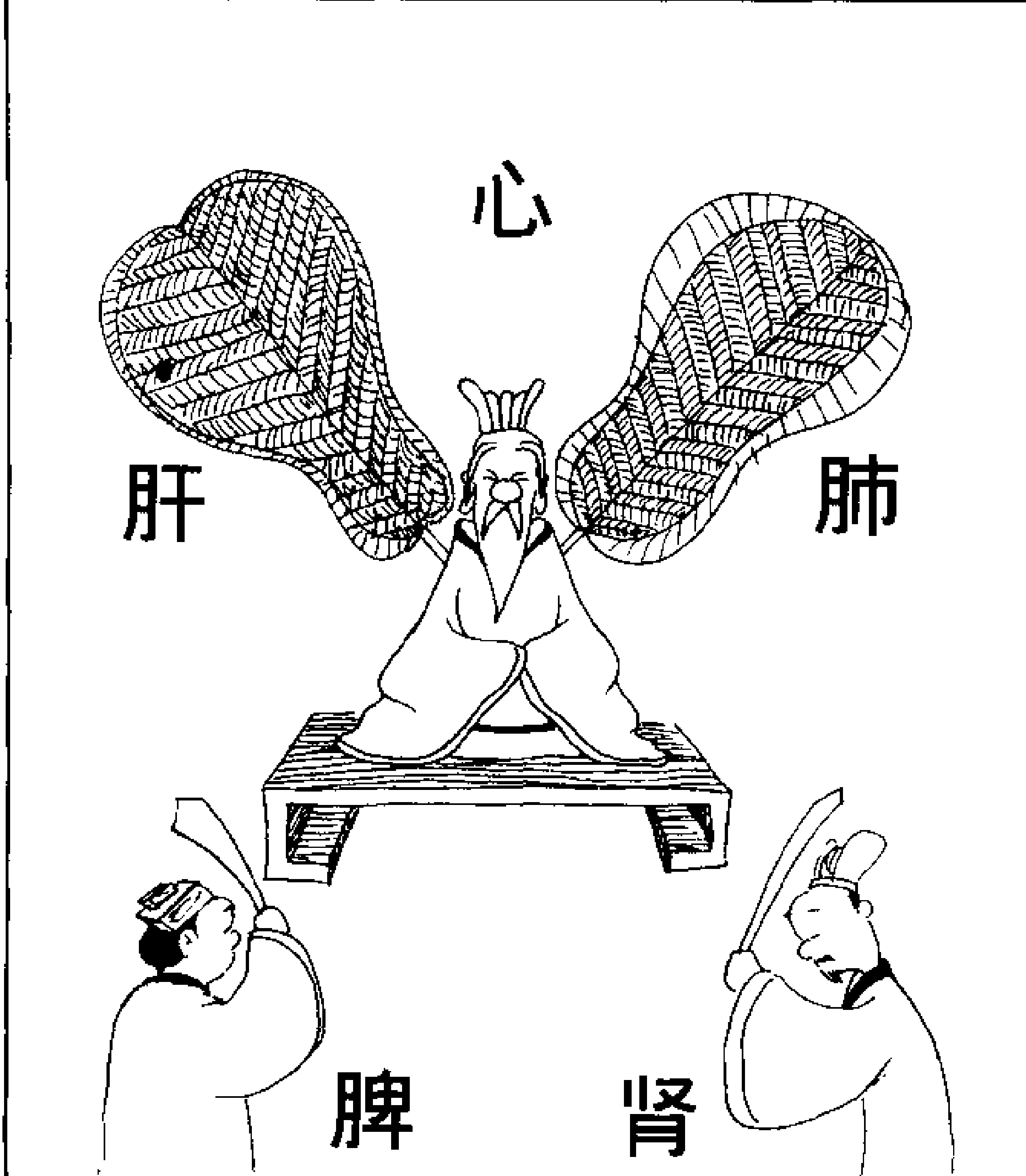
督脉二十八穴



风府
痖门
脑户
强间
后顶
百会
前顶
囟会
上星
神庭
素髎
水沟
兑端
龈交
大椎
至阳
灵台
神道
身柱
陶道
肾俞
阳关
命门
悬枢
脊中
筋束
长强
腰俞

【灵兰秘典论篇】

灵兰，即指灵台兰室，是古代帝王们珍藏书籍的地方。秘典，指该典籍内容珍贵，当以秘传。本篇将十二脏腑同社会上的各个官职相对照，说明它们各自对人体的作用，强调心是统领其他脏腑的“君主”，对人体健康起着核心作用。



【原文】黄帝问曰：愿闻十二脏之相使，贵贱何如？
岐伯对曰：悉乎哉问也!请遂言之。心者，君主之官也，神明出焉。肺者，相傅之官，治节出焉。肝者，将军之官，谋虑出焉。胆者，中正之官，决断出焉。膻中者，臣使之官，喜乐出焉。脾胃者，仓廪之官，五味出焉。大肠者，传道之官，变化出焉。小肠者，受盛之官，化物出焉。肾者，作强之官，伎巧出焉。三焦者，决渎之官，水道出焉。膀胱者，州都之官，津液藏焉，气化则能出矣。凡此十二官者，不得相失也。故主明则下安，以此养生则寿，殁世不殆，以为天下则大昌；主不明则十二官危，使道闭塞而不通，形乃大伤，以此养生则殃，以为天下者，其宗大危。戒之戒之！

黄帝问道：我想听你讲一下人体内十二脏器的相互扶持关系，它们之间存在着主从的支配关系吗？



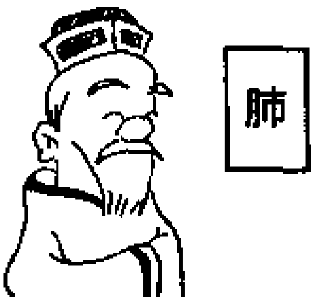
1

岐伯回答：黄帝您可真是问得仔细啊！既然问到了我就说一说吧！心对于人体来说，就像国家总统，人体各脏腑之所以能各尽其责，健康运行，就依赖心的英明管理，它是产生智慧的地方。



2

肺就像总统手下的重臣总理，总理要下通民情，上懂总统意旨，负责上下调节的作用，肺主宰着全身之气，里、外、上、下的活动都是通过它来调节的。



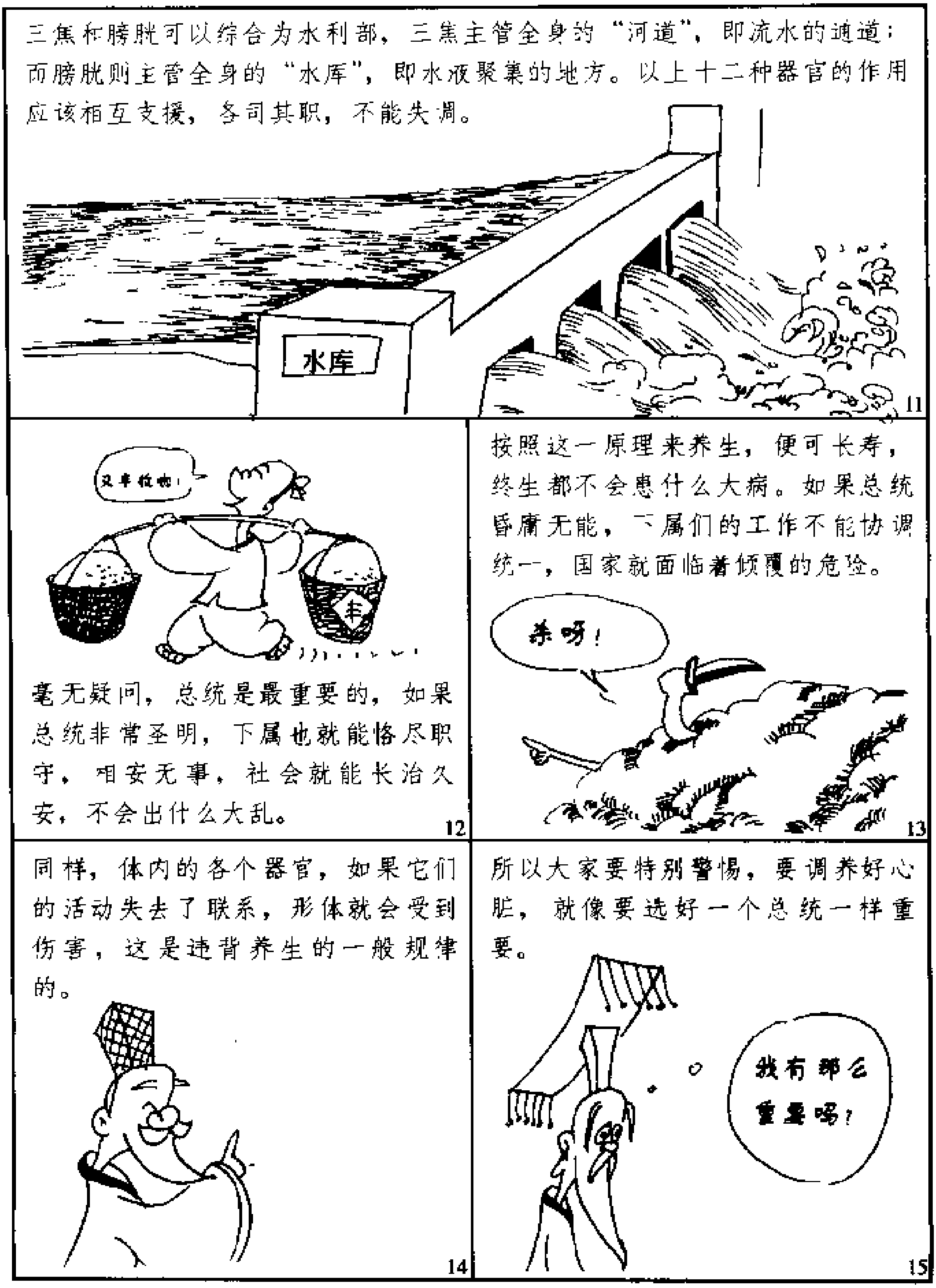
3

肝脏是国防部长，本性刚烈，却又善于谋略。



4


胆具有刚正欣直，判断力强的特性，它是最高法院院长，为人提供英明的判断。
胆
法官
5
膻中就像内务部长，总统内心的喜、怒、哀、乐都由它主管。
膻
6
脾、胃是仓库主管，饮水和五味食物都经过它们，为人体提供营养。
脾、胃
粮
7
大肠是人体的交通部部长，主管运输，食物的传递、消化、吸收、排泄最后都由它处理。
大肠
8
小肠就有点像消费者，只管吸收营养。
嘻嘻，真轻松。
小肠
9
肾则如同文化部、教育部、文宣部之类的，负责培养和鼓动人的精神，并培养智慧和其它技巧。
肾
10


三焦和膀胱可以综合为水利部，三焦主管全身的“河道”，即流水的通道；而膀胱则主管全身的“水库”，即水液聚集的地方。以上十二种器官的作用应该相互支援，各司其职，不能失调。
水库
11
毫无疑问，总统是最重要的，如果总统非常圣明，下属也就能恪尽职守，相安无事，社会就能长治久安，不会出什么大乱。
12
按照这一原理来养生，便可长寿，终生都不会患什么大病。如果总统昏庸无能，下属们的工作不能协调统一，国家就面临着倾覆的危险。
杀呀！
13
同样，体内的各个器官，如果它们的活动失去了联系，形体就会受到伤害，这是违背养生的一般规律的。
14
所以大家要特别警惕，要调养好心脏，就像要选好一个总统一样重要。
我有那么重要吗？
15

【原文】至道在微，变化无穷，孰知其原？窘乎哉！消者瞿瞿，孰知其要？闵闵之当，孰者为良？恍惚之数，生于毫氂，毫氂之数，起于度量，千之万之，可以益大，推之大之，其形乃制。



人的生、老、病、死规律变化无穷，十分高深，谁又知道其中的根源在哪里呢？



1



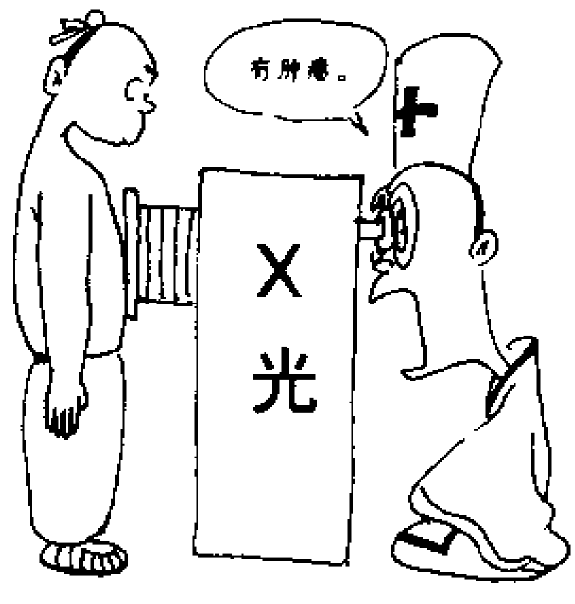
看到一个病人日渐消瘦憔悴，谁又知道其中的根本原因在哪里呢？虽然非常担心，却又不知如何是好！

2

在病发之前，病因会细细积累，一开始根本就觉察不到，发展到后来就需要用尺度来度量了。



3



病情也因此扩大了，扩大到一定程度，就会体现出一定的形体了。

4



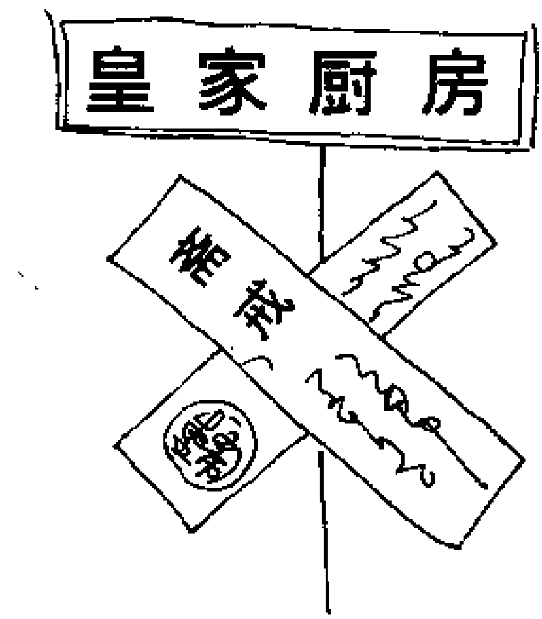
【原文】黄帝曰：善哉！余闻精光之道，大圣之业，而宣明大道，非斋戒择吉日，不敢受也。黄帝乃择吉日良兆，而藏灵兰之室，以传保焉。



黄帝说：妙极了！我听到了光辉伟大的道理，这是圣贤之人方可执着追求的事业，我现在幸运地明白了其中的道理。

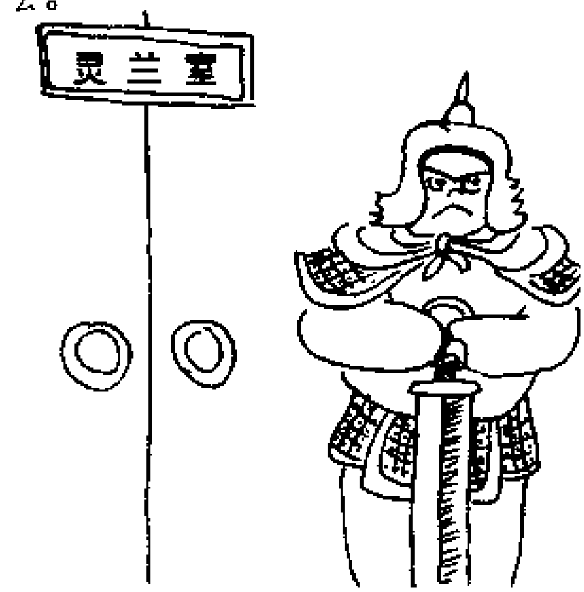
1

对于这般神圣的道理，我要斋戒数日，以表诚心，然后选个良辰吉日，否则我是不敢轻易接受的。



2

于是，黄帝果然按照他所说的那样做了，将这些道理珍藏在灵兰室，像稀世珍宝一样，将它世代流传下去。

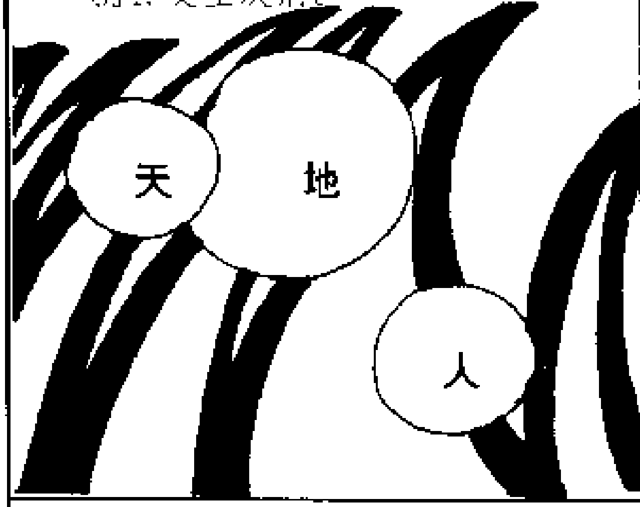


3

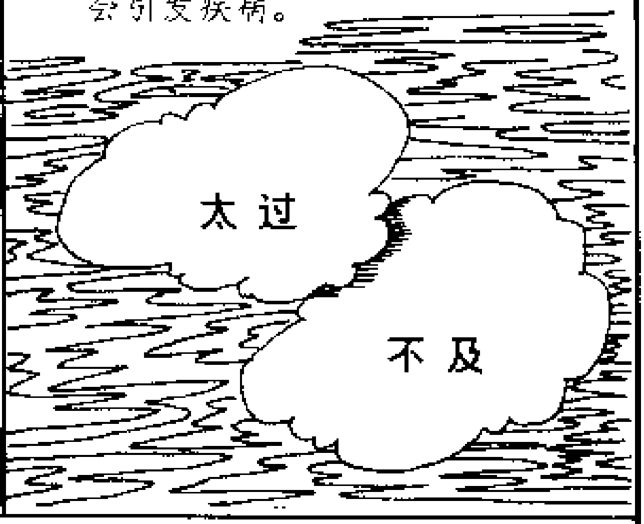
【六节脏象论篇】

“六节”是指六个甲子日，我国古代以天干、地支的组合方式来计度天体日月的运行规律，每一甲子日为六十天，即一节，一年有六节。脏象是指人体内脏的外在表现征象。本节主要讨论了“六节”与“脏象”的关系。

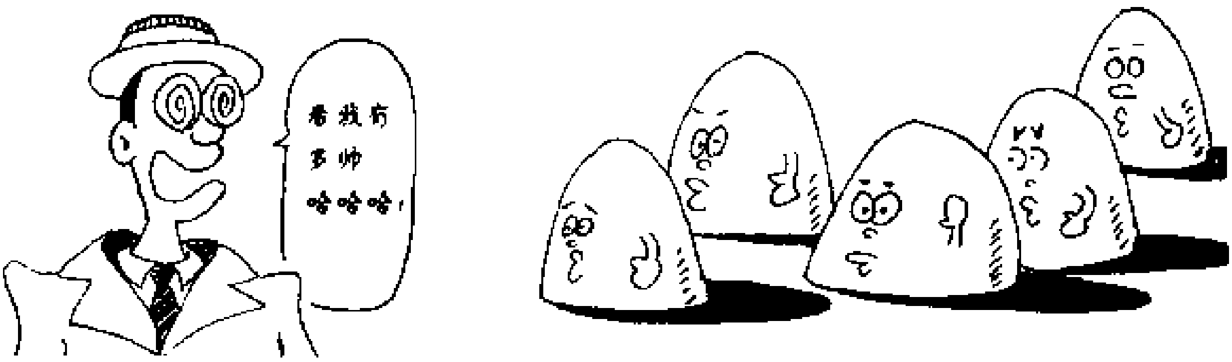
一、天以“六六之节”为其度数：地以“九九之会”为其度数：人以六节为一岁，对应九州为九窍，所以，天、地、人，都有其内在相通的运行规律。如果天地之气运行失常，四季更替便发生紊乱：人体五行之气运行失常，就会发生疾病。



二、由于四季时令与内脏有着固定的对应关系，如这种对应发生错位，也会引发疾病。例：春对应肝气，如在冬天，肝气便旺盛，这就是“太过”：如果春天来了，肝气仍不见动静，这就是“不及”，“太过”和“不及”都会引发疾病。



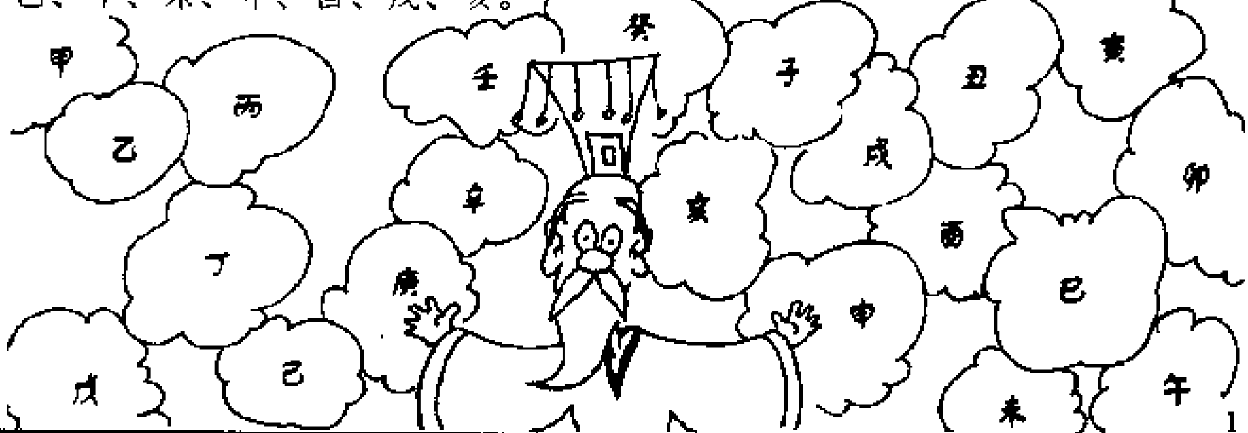
另外，本篇还讲到了内脏和人体外表之间的对应关系，这对判断体内的病变提供了直接的依据。例：肾与人的毛发相连，某人若脱发严重，就可能是肾功能有亏衰。



【原文】黄帝问曰：余闻天以六六之节，以成一岁，人以九九制会，计人亦有三百六十五节，以为天地久矣，不知其所谓也？
岐伯对曰：昭乎哉问也！请遂言之。夫六六之节、九九制会者，所以正天之度、气之数也。天度者，所以制日月之行也；气数者，所以纪化生之用也。天为阳，地为阴；日为阳，月为阴，行有分纪，周有道理，日行一度，月行十三度而有奇焉，故大小月三百六十五日而成岁，积气余而盈闰矣。立端于始，表正于中，推余于终，而天度毕度。

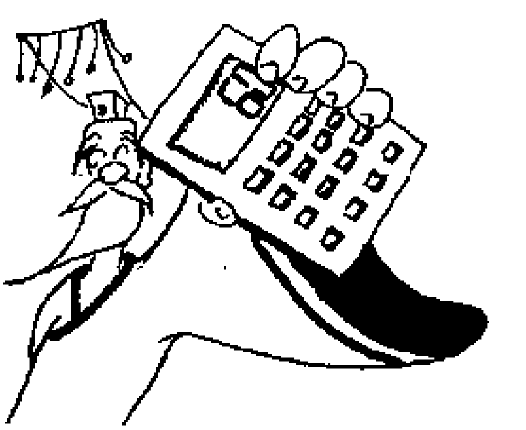


黄帝问道：我国有着完善的时空概念。采用天干、地支计时，天干有甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸；地支有子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥。



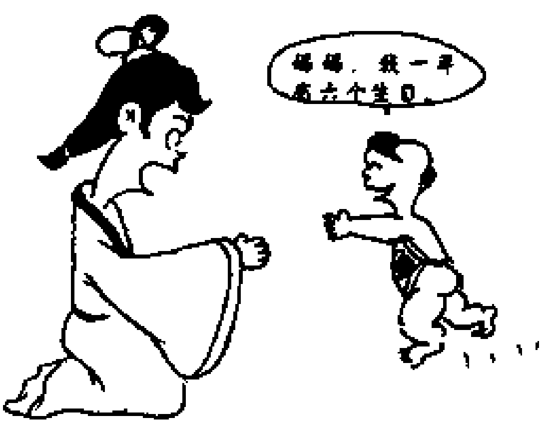
1

以天干在前，地支在后进行排列组合，从甲子到癸亥，总共构成六十个组合。

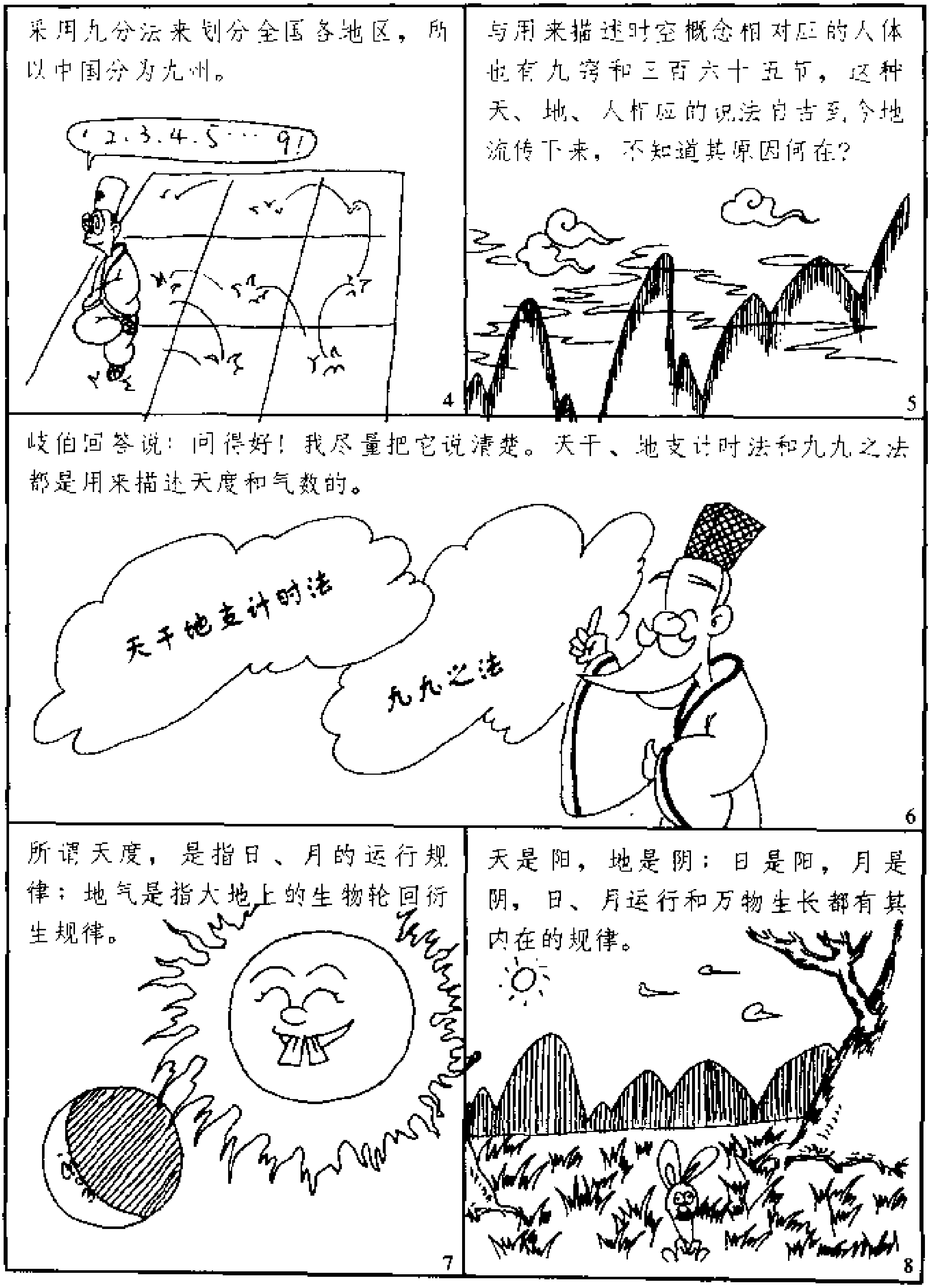


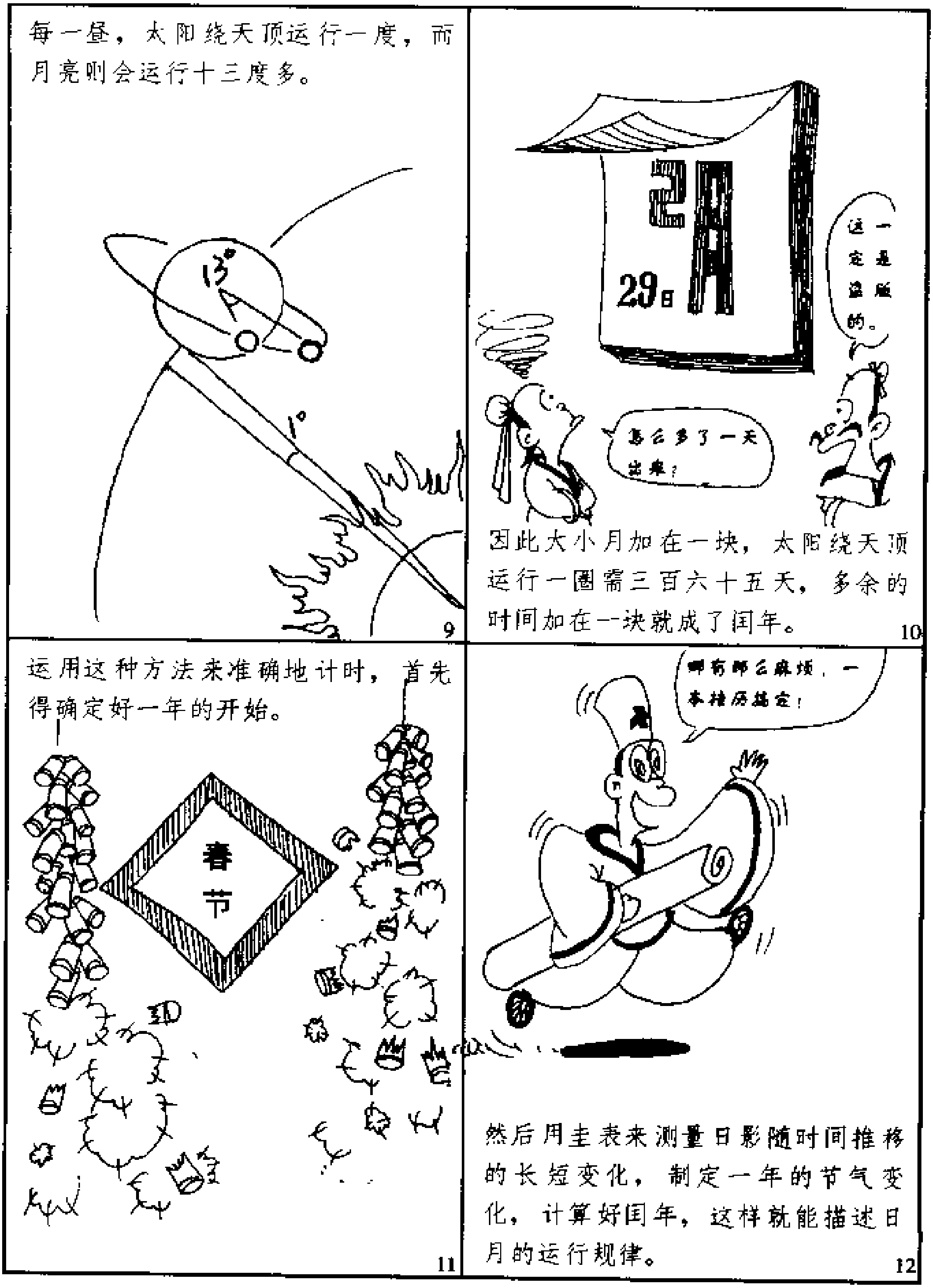
2

如用其中的每一个组合代表一天，一轮便可表示六十天，我们称之为一个甲子日，一年有六个甲子日。



3


采用九分法来划分全国各地区，所以中国分为九州。
1.2.3.4.5……9!
4
与用来描述时空概念相对应的人体也有九窍和三百六十五节，这种天、地、人相应的说法自古至今地流传下来，不知道其原因何在？
5
岐伯回答说：问得好！我尽量把它说清楚。天干、地支计时法和九九之法都是用来描述天度和气数的。
天干地支计时法
九九之法
6
所谓天度，是指日、月的运行规律；地气是指大地上的生物轮回衍生规律。
7
天是阳，地是阴；日是阳，月是阴，日、月运行和万物生长都有其内在的规律。
8


每一昼，太阳绕天顶运行一度，而月亮则会运行十三度多。
2月
29日
这一定是盗版的。
怎么多了一天出来？
因此大小月加在一块，太阳绕天顶运行一圈需三百六十五天，多余的时间加在一块就成了闰年。
运用这种方法来准确地计时，首先得确定好一年的开始。
春节
哪有那么麻烦，一本挂历搞定！
然后用圭表来测量日影随时间推移的长短变化，制定一年的节气变化，计算好闰年，这样就能描述日月的运行规律。

【原文】帝曰：余已闻天度矣，愿闻气数何以合之？

岐伯曰：天以六六为节，地以九九制会，天有十日，日六竟而周甲，甲六复而终岁，三百六十日法也。夫自古通天者，生之本，本于阴阳。其气九州、九窍，皆通乎天气，故其生五，其气三。三而成天，三而成地，三而成人，三而三之，合则为九，九分为九野，九野为九脏，故形脏四，神脏五，合为九脏以应之也。



黄帝说：我已经明白“天度”是怎么回事了，现在还想了解一下“气数”是如何与它相对的。



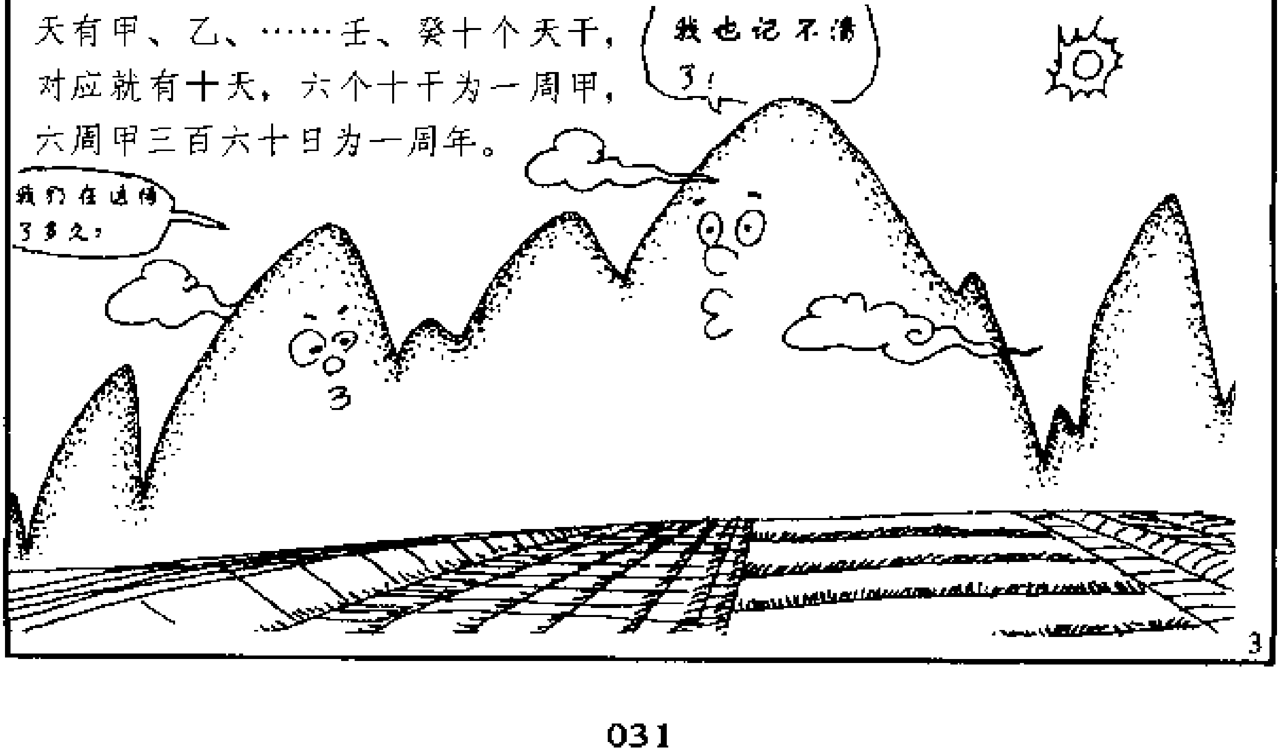
1

岐伯说：天是以六十花甲来计算节气，地是九九之法来与天相对应。



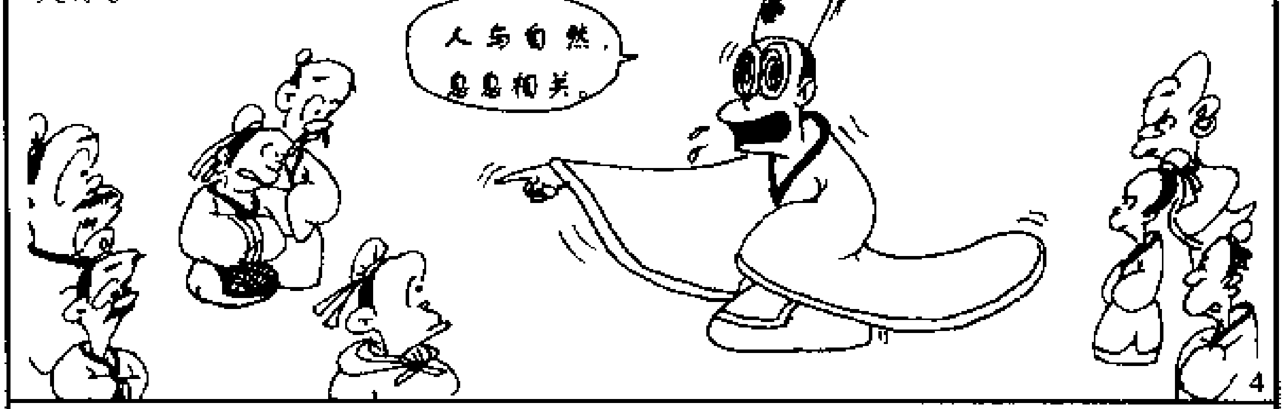
2

天有甲、乙、……壬、癸十个天干，对应就有十天，六个十干为一周甲，六周甲三百六十日为一周年。



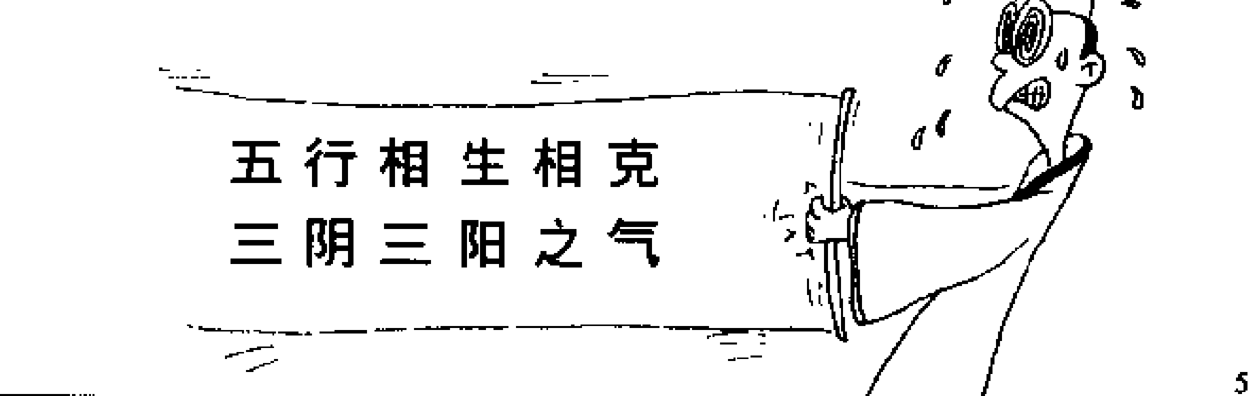
3

自古以来，人们都坚持认为人的生命与自然息息相关，以阴阳二气为生命之本，这是天人的基本关系，同时，天与地也同样存在着这样息息相通的关系。



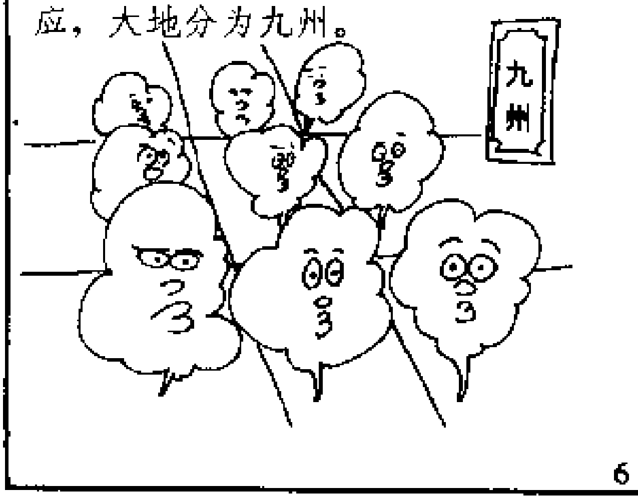
4

因此，有关天、地、人的关系就有了五行相生相克，三阴三阳之气的说法。



5

天有三气，地有三气，人也有三气，共计有九气，与这九气相对应，大地分为九州。



6

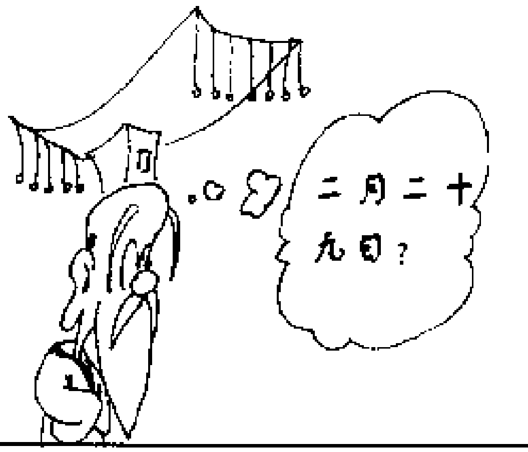
人体器官有九脏，其中有四个形脏，五个神脏，合成为九脏，以应天的六六之数。



7

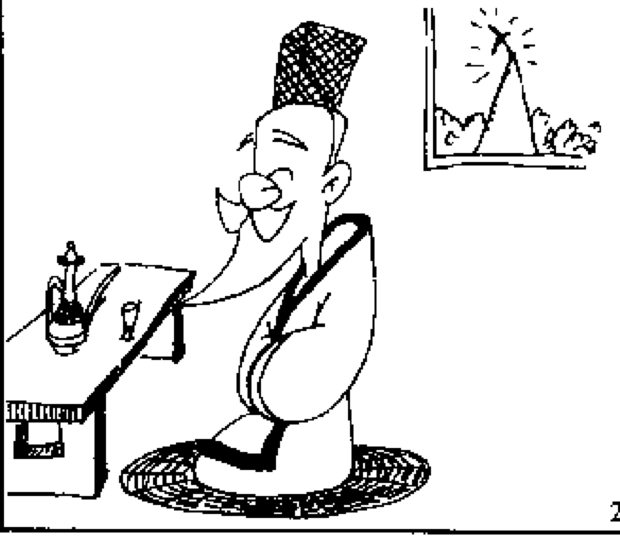
【原文】帝曰：余已闻六六九九之会也，夫子言积气盈闰，愿闻何谓气？请夫子发蒙解惑焉！
岐伯曰：此上帝所秘，先师传之也。
帝曰：请遂闻之。
岐伯曰：五日谓之候，三候谓之气，六气谓之时，四时谓之岁，而各从其主治焉。五运相袭，而皆治之，终期之日，周而复始，时立气布，如环无端，候亦同法。故曰：不知年之所加，气之盛衰，虚实之所起，不可以为工矣。

黄帝说：我已经明白了“天度”与“气数”的对应关系了，但您所说的多余的地气积累成闰月是什么意思？请您帮我解除这个疑惑好吗？



1

岐伯说：对于这样的问题，上帝要说及它也要犹豫再三，我是承蒙先师对我的教导才对此有所了解的。



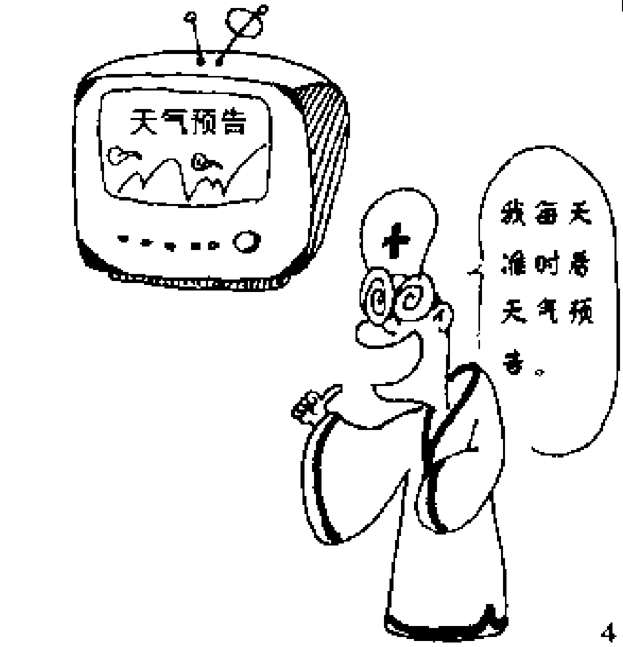
2

黄帝说：那就烦请您为我讲解好吗？
岐伯说：五天为一候，三候一十五天为一节气，所以全年有二十四个节气（我们讲到的气候也就是从这里引用过来的）。

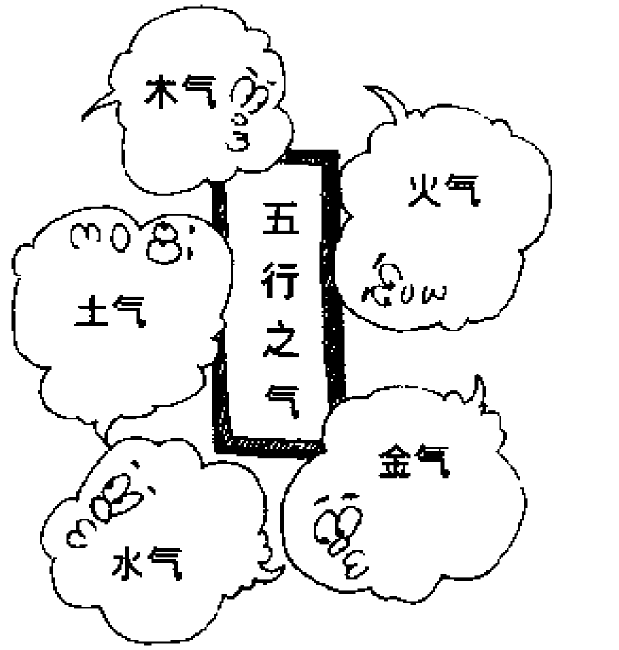


3

六个节气九十天为一个季节，一年有四个季节，在不同的时候为人治病，都得顺应当时的主要气候特征。

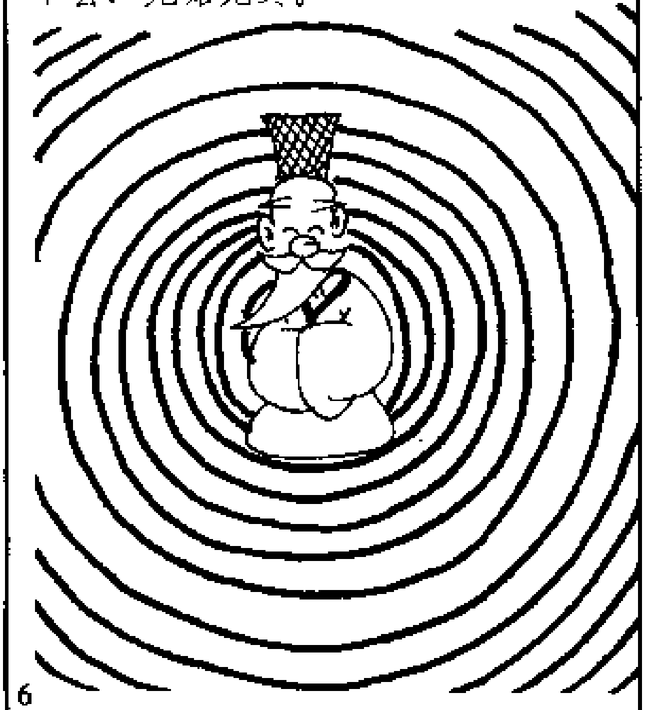


4



五行之气相互承袭，也都是这样，有各自主治的时候，一年轮回一次，周而复始，延绵不息。 5

一年分为四季，每季又分为六个节气，就像圆内再分小圆，如此循环下去，无始无终。



6



所以说，不知道一年之中各个时候的主宰之气是什么，不知道阴阳之气的盛衰变化，不知道身体的虚实变化原因，他就不具备当医生的资格。 7

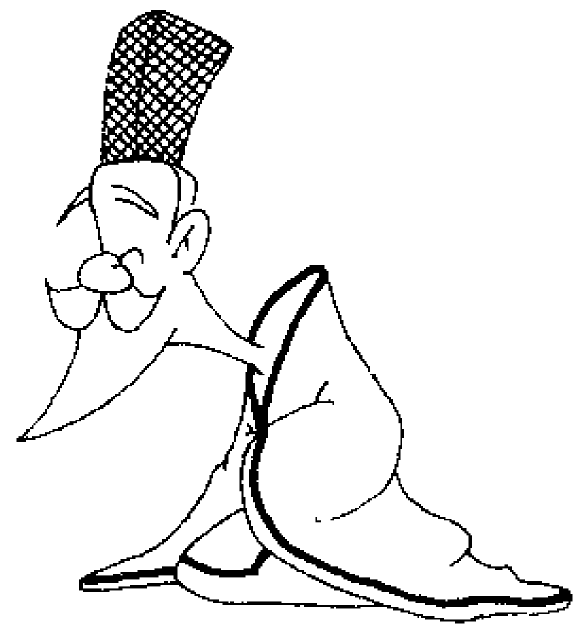
原文】帝曰：五运之始，如环无端，其太过不及何如？
岐伯曰：五气更立，各有所胜，盛虚之变，此其常也。
帝曰：平气何如？
岐伯曰：无过者也。
帝曰：太过不及奈何？
岐伯曰：在经有也。
帝曰：何谓所胜？
岐伯曰：春胜长夏，长夏胜冬，冬胜夏，夏胜秋，秋胜春，所谓得五行时之胜，各以气命其脏。
帝曰：何以知其胜？
岐伯曰：求其至也，皆归始春。未至而至，此谓太过，则薄所不胜，而乘所胜也，命曰气淫。不分邪僻内生工不能禁。（王注：此十字文义不论，应古人错简）至而不至，此谓不及，则所胜妄行，而所生受病，所不胜薄之也，命曰气迫。所谓求其至者，气至之时也。谨候其时，气可与期：失时反候，五治不分，邪僻内生，工不能禁也。

黄帝说：如你所说，五行气运就像圆环一样循环往复，没有起点和终点。即然这样，那怎么不会有“太过”和“不及”的情形呢？

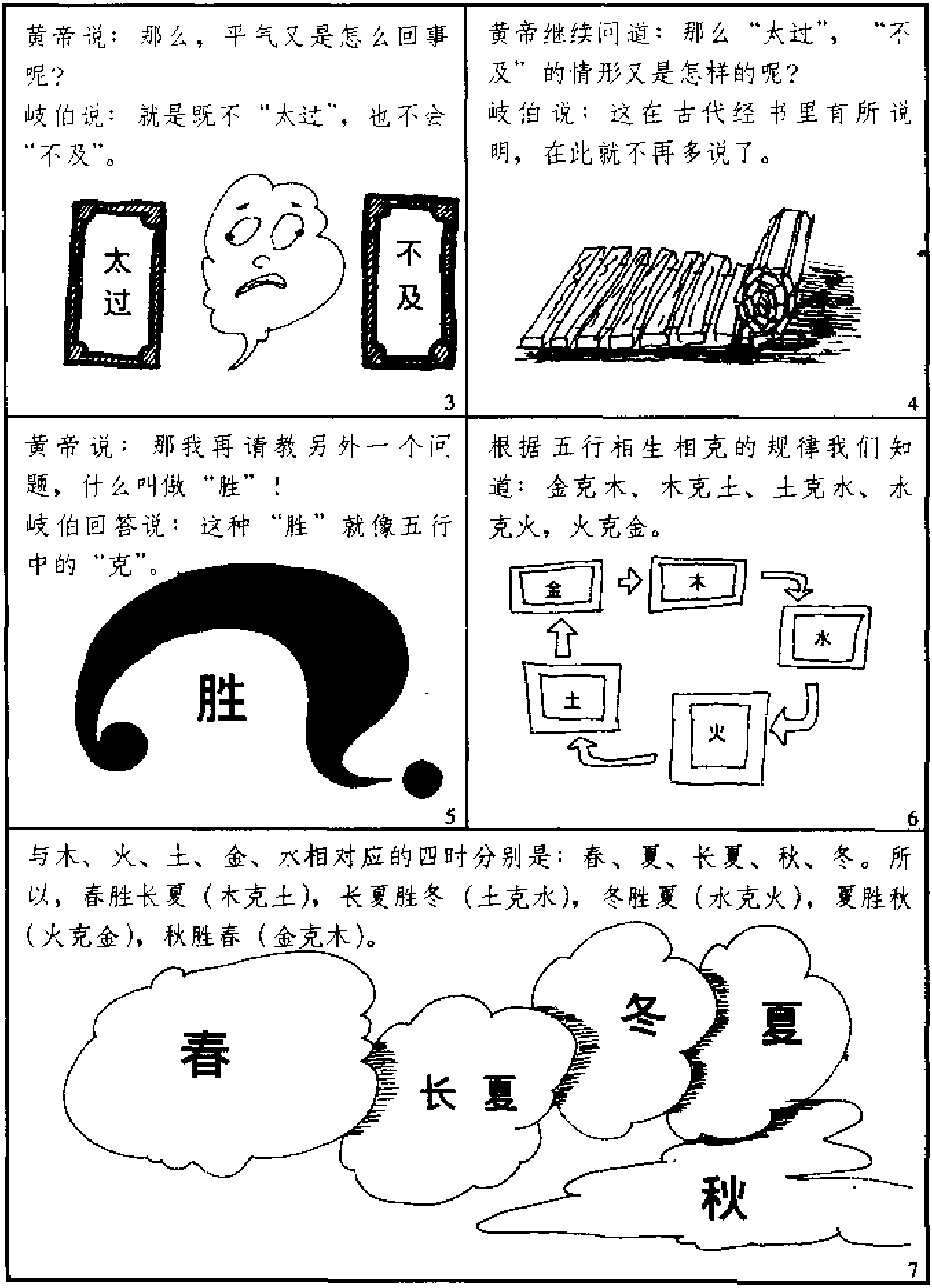


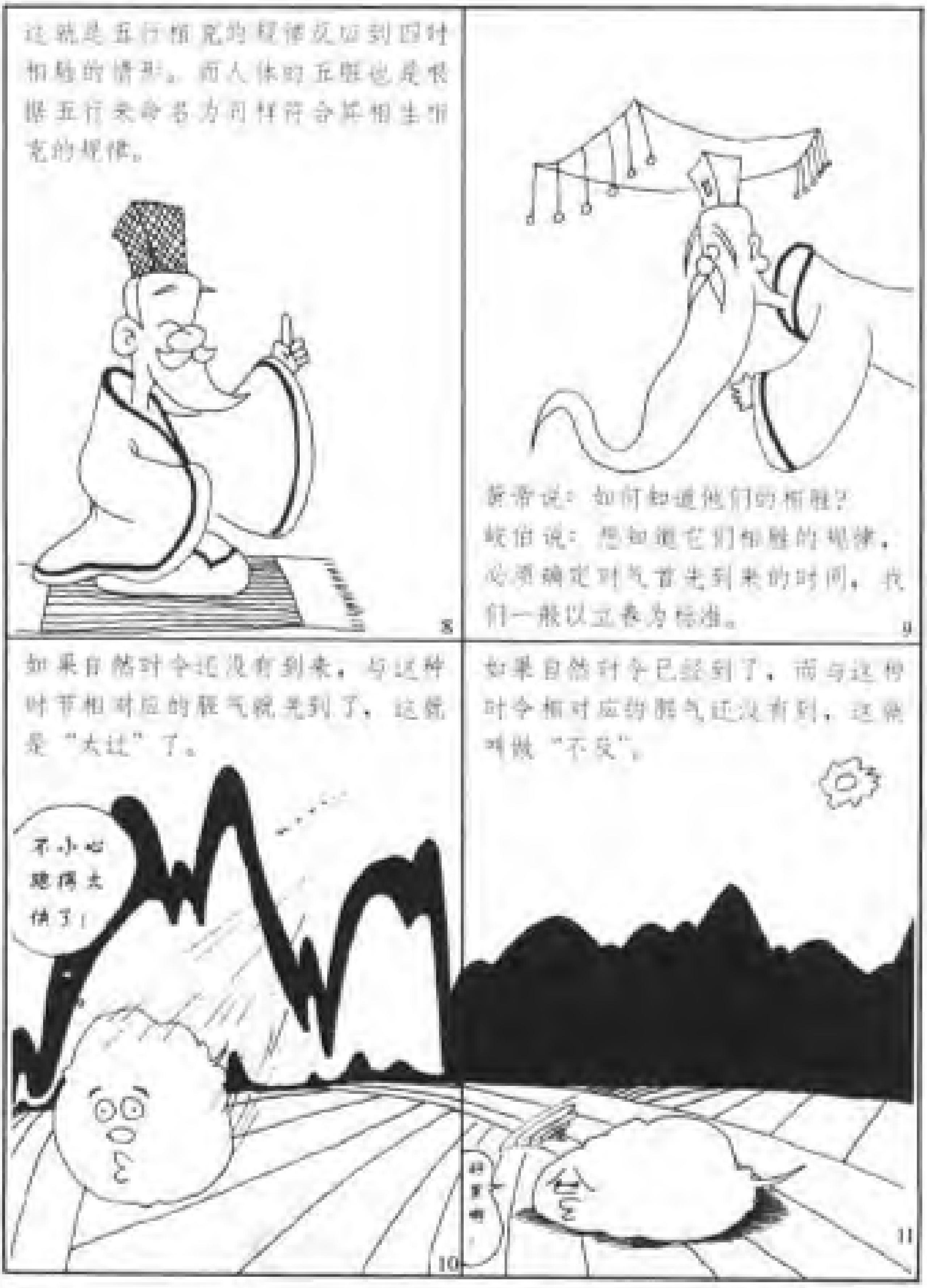
1

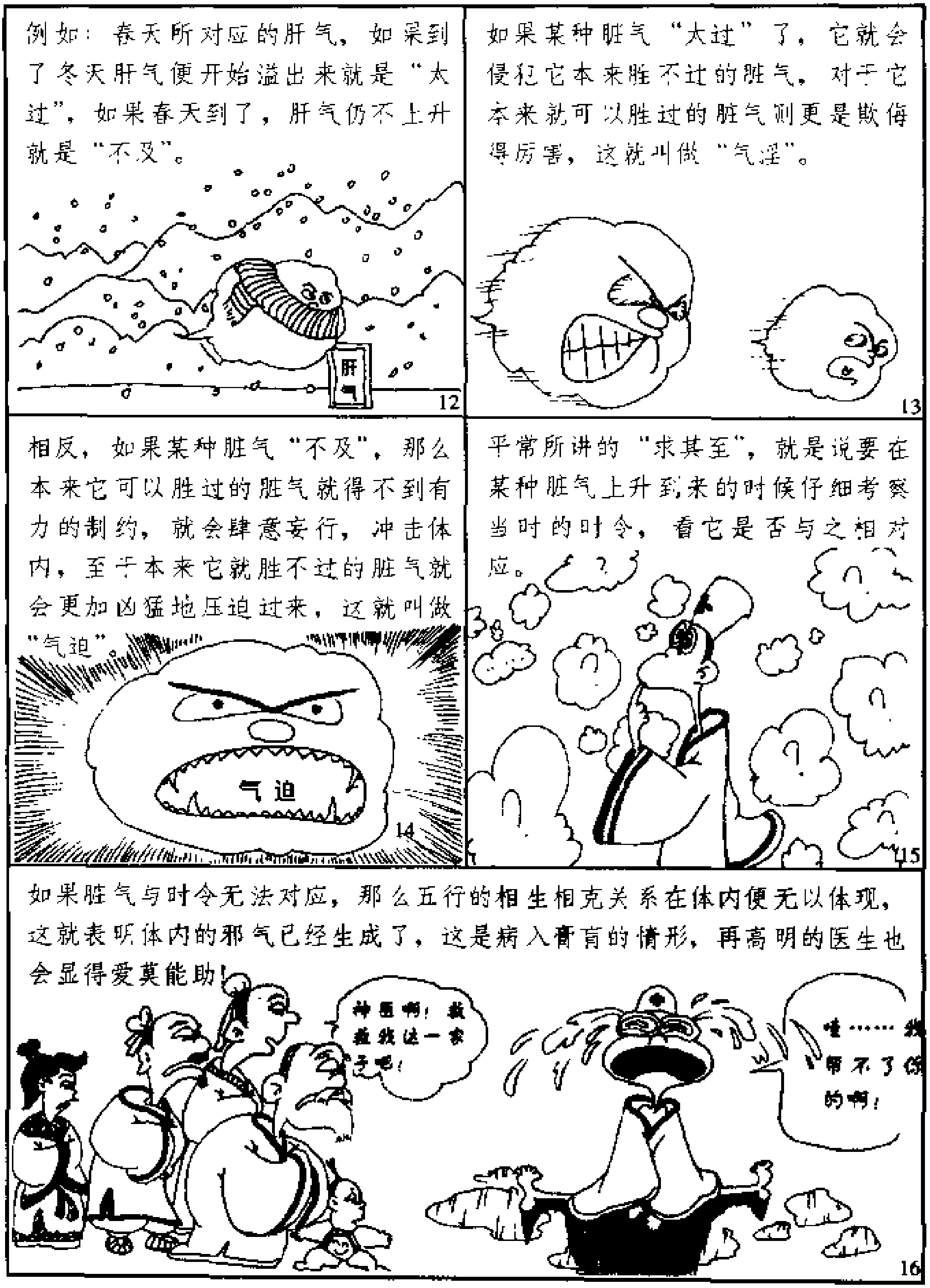
岐伯说：五行气运，随着四季和气节的变化，它们各自在不同的时候起主导作用，所以，在不同的时候，他们有点盛虚变化也都是正常的事情。



2


黄帝说：那么，平气又是怎么回事呢？
岐伯说：就是既不“太过”，也不会“不及”。
太过
不及
3
黄帝继续问道：那么“太过”，“不及”的情形又是怎样的呢？
岐伯说：这在古代经书里有所说明，在此就不再多说了。
4
黄帝说：那我再请教另外一个问题，什么叫做“胜”！
岐伯回答说：这种“胜”就像五行中的“克”。
胜
5
根据五行相生相克的规律我们知道：金克木、木克土、土克水、水克火，火克金。
金
木
水
火
土
6
与木、火、土、金、水相对应的四时分别是：春、夏、长夏、秋、冬。所以，春胜长夏（木克土），长夏胜冬（土克水），冬胜夏（水克火），夏胜秋（火克金），秋胜春（金克木）。
春
长夏
冬
夏
秋
7

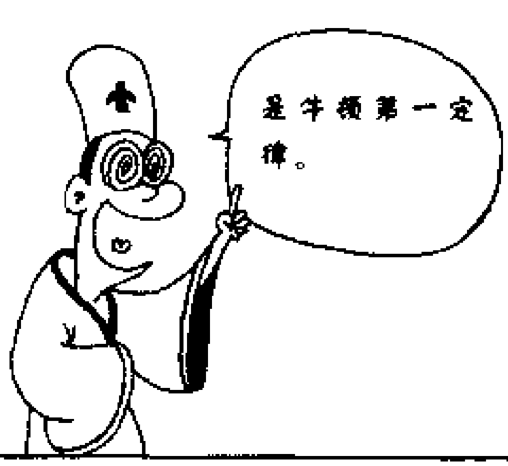

这就是五行相克的规律反应到四时相胜的情形。而人体的五脏也是根据五行来命名为同样符合其相生相克的规律。
8
黄帝说：如何知道他们的相胜？
岐伯说：想知道它们相胜的规律，必须确定时气首先到来的时间，我们一般以立春为标准。
9
如果自然时令还没有到来，与这种时节相对应的脏气就先到了，这就是“太过”了。
不小心跑得太快了！
10
如果自然时令已经到了，而与这种时令相对应的脏气还没有到，这就叫做“不及”。
11


例如：春天所对应的肝气，如果到了冬天肝气便开始溢出来就是"太过"，如果春天到了，肝气仍不上升就是"不及"。
肝气
12
如果某种脏气"太过"了，它就会侵犯它本来胜不过的脏气，对于它本来就可以胜过的脏气则更是欺侮得厉害，这就叫做"气淫"。
13
相反，如果某种脏气"不及"，那么本来它可以胜过的脏气就得不到有力的制约，就会肆意妄行，冲击体内，至于本来它就胜不过的脏气就会更加凶猛地压迫过来，这就叫做"气迫"。
气迫
14
平常所讲的"求其至"，就是说要在某种脏气上升到来的时候仔细考察当时的时令，看它是否与之相对应。
15
如果脏气与时令无法对应，那么五行的相生相克关系在体内便无以体现，这就表明体内的邪气已经生成了，这是病入膏肓的情形，再高明的医生也会显得爱莫能助！
神医啊！救救我这一家子吧！
唉……我帮不了你的啊！
16


【原文】帝曰：有不袭乎？
岐伯曰：苍天之气，不得无常也。气之不袭，是谓非常，非常则变矣。
帝曰：非常而变奈何？
岐伯曰：变至则病，所胜则微，所不胜则甚，因而重感于邪，则死矣。故非其时则微，当其时则甚也。
黄帝说：五行之气的运行没有不守规律的情形吗？
1
岐伯回答说：一般来讲，自然界所际五行之气的运行是不可能不守规律的，如果这种事情发生，那是很不正常的，不正常就会产生有害的影响。
2
黄帝紧接着问道：这种有害的影响最终会导致什么后果？
岐伯说：这种不良影响会直接导致疾病，如果在主气所胜的情形下产生疾病，病情就不会太严重。
3
如果是在主气不胜的情形下产生疾病，那就很危险了，若是在这个时候再感上风邪那就必死无疑。
风邪
4

【原文】帝曰：善。余闻气合而有形，因变以正名。天地之运，阴阳之化，其于万物，孰少孰多，可得闻乎？
岐伯曰：悉哉问也！天之广不可度，地之大不可量，大神灵问，请陈其方。草生五色，五色之变，不可胜视，草生五味，五味之美，不可胜极。嗜欲不同，各有所通。天食人以五气，地食人以五味。五气入鼻，藏于心肺，上使五色修明，音声能彰；五味入口，藏于肠胃，味有所藏，以养五气，气和而生，津液相成，神乃自生。

黄帝说：天师您实在讲得太精彩了！我听说天地阴阳之气相互交合就产生了形体。再因为它们的变化天地万物又各具特色，有着各自的命名。那么，阴阳变化和天地之气的运行到底哪个对天地万物所引起的作用最大呢？



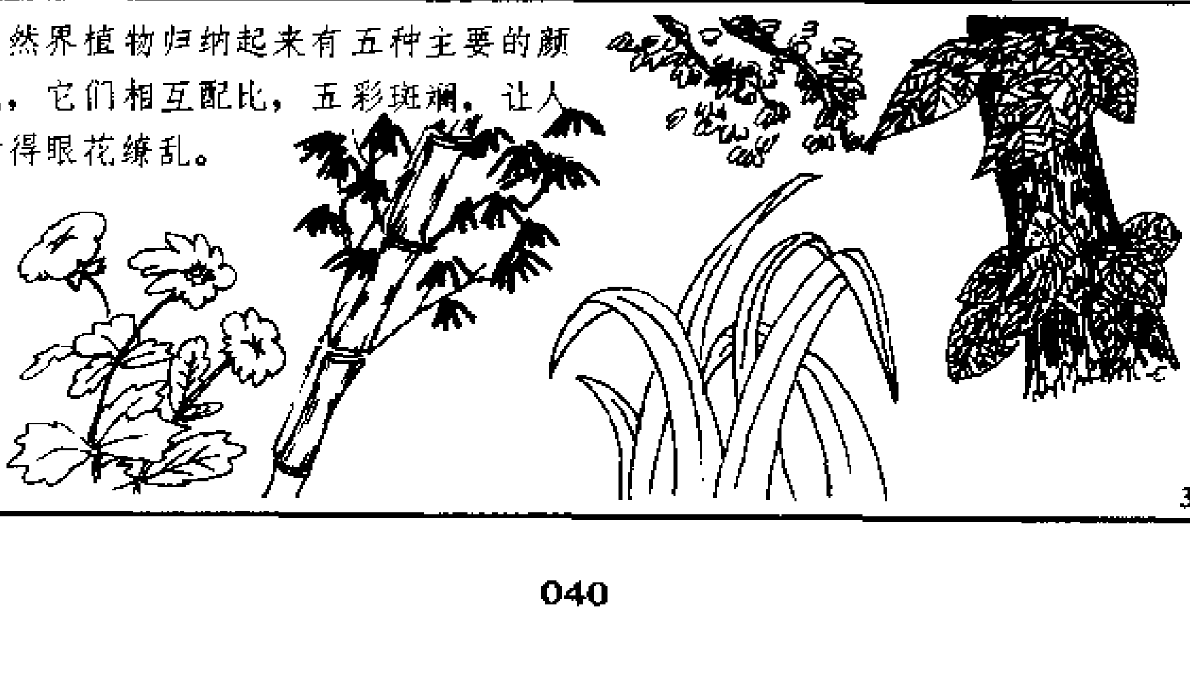
1

岐伯说：黄帝您问得真详细啊！天空是如此空阔高远，大地是如此广袤无垠，使得我们都无力去度量它们。既然尊敬的黄帝陛下问到了这个问题，我将尽我所知述其大略！



2

自然界植物归纳起来有五种主要的颜色，它们相互配比，五彩斑斓，让人看得眼花缭乱。



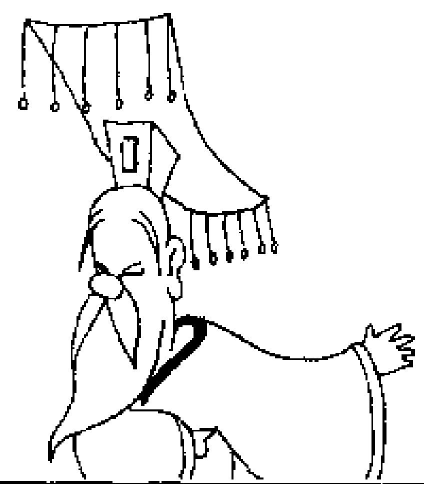
3


同时它们还有酸、甘、苦、辛、咸五种味道，配比出的各种甜美味道简直让人尝不胜尝，品味不尽。只是各人的倾向不同，所以也就各有喜爱。
天津狗不理包子！
正宗印度菜！
好吃……好吃……
快尝尝我的五香茶叶蛋！
欢迎品尝日本料理！
4
上天是以五气来供养人的，它们通过鼻孔，进到肺部，贮藏起来怡养身体，使得人气色润泽光亮，声音宏亮。
5
酸
甜
辣
苦
咸
大地是以五味来滋养人的，它们通过口，进入肠胃进行消化，人体摄取它们的营养来保养五气（肝气、心气、脾气、肺气、肾气）。
6
只要五气通畅平和就会显得很有生机，这又会促进体内津液，润泽五脏六腑，神气就会勃发盛旺。
多亏这五位兄弟，我才容光焕发！
7

【原文】帝曰：脏象何如？

岐伯曰：心者，生之本，神之变也；其华在面，其充在血脉，为阳中之太阳，通于夏气。肺者，气之本，魄之处也；其华在毛，其充在皮，为阳中之太阴，通于秋气。肾者，主蛰，封藏之本，精之处也；其华在发，其充在骨，为阴中之少阴，通于冬气。肝者，罢极之本，魂之居也；其华在爪，其充在筋，以生血气，其味酸，其色苍，此为阳中之少阳，通于春气。脾、胃、大肠、小肠、三焦、膀胱者，仓廪之本，营之居也，名曰器，能化糟粕，转味而入出者也；其华在唇四白，其充在肌，其味甘，其色黄，此至阴之类，通于土气。凡十一脏，取决于胆也。

黄帝继续问道：人体内的五脏之气对外表现出什么样子呢？



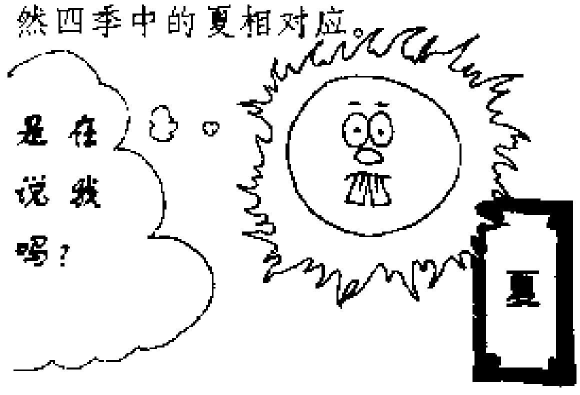
1



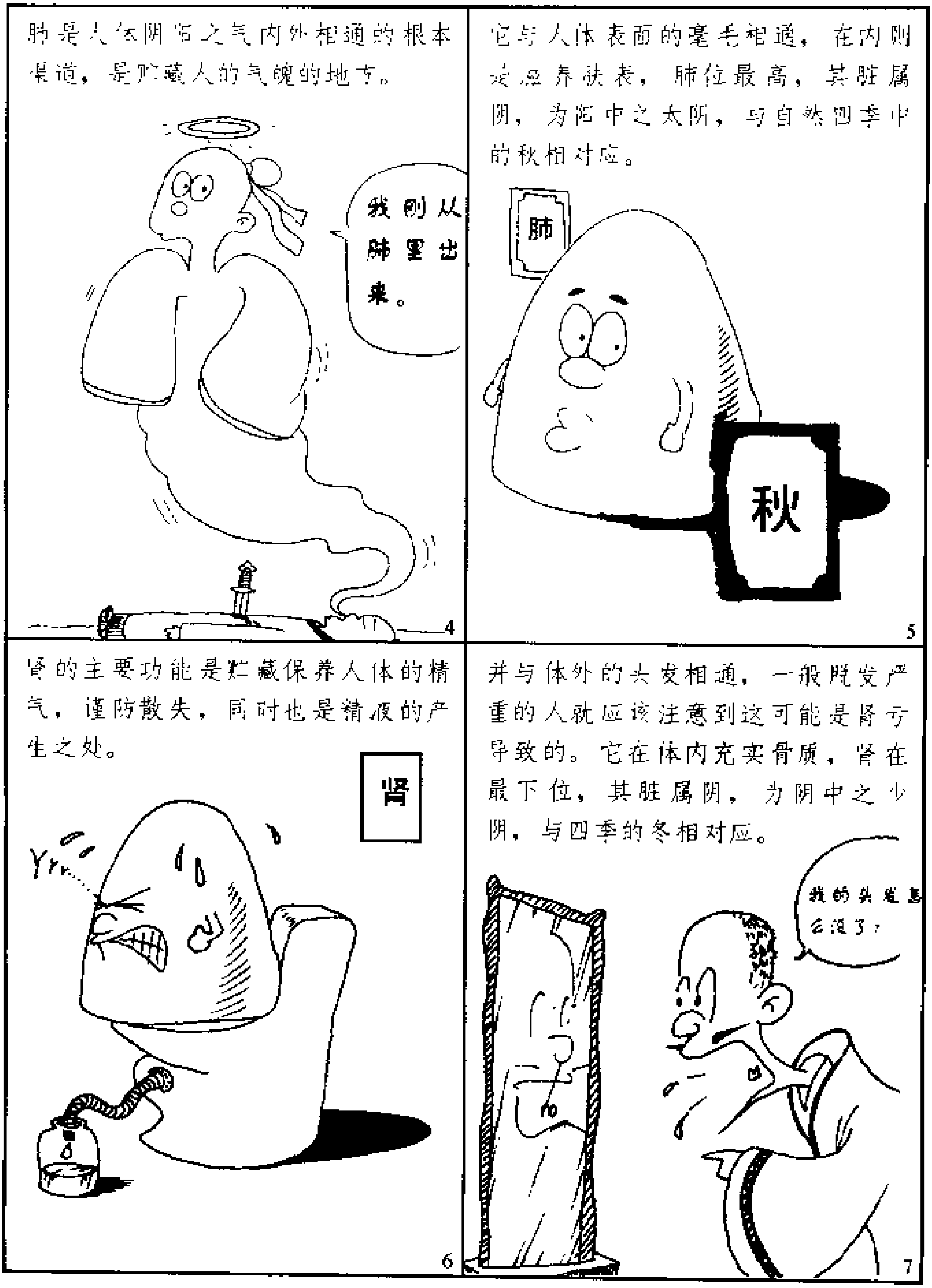
岐伯说：心是生命存在的根本，是一切神明智慧的发生点，它的荣华表现在人的面部，它的内在功能是充实血脉，所以，若是一个人面色不太好看，就可能过于劳心了。

2

它是五脏中阳气最盛的器官，所以称之为阳中之阳，即太阳，它与自然四季中的夏相对应。



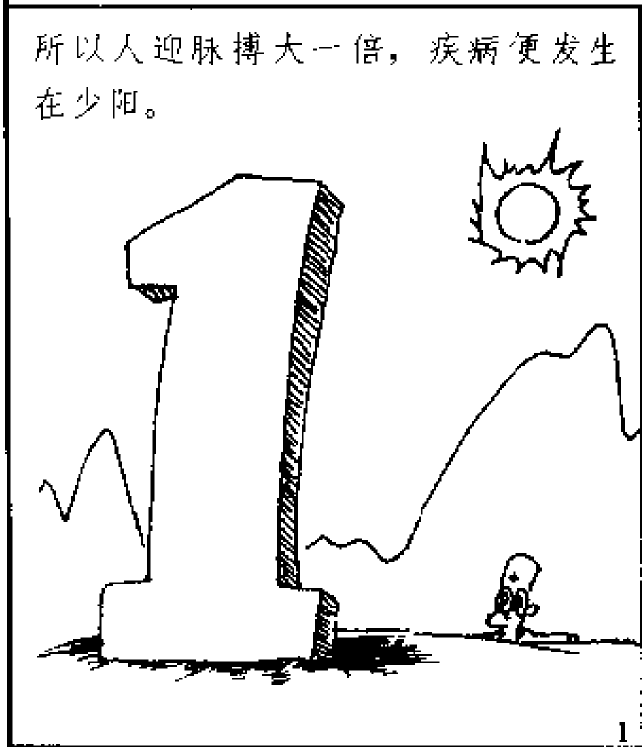
3


肺是人体阴阳之气内外相通的根本渠道，是贮藏人的气魄的地方。
我刚从肺里出来。
4
它与人体表面的毫毛相通，在内则滋盈养肤表，肺位最高，其脏属阴，为阳中之太阴，与自然四季中的秋相对应。
肺
秋
5
肾的主要功能是贮藏保养人体的精气，谨防散失，同时也是精液的产生之处。
肾
6
并与体外的头发相通，一般脱发严重的人就应该注意到这可能是肾亏导致的。它在体内充实骨质，肾在最下位，其脏属阴，为阴中之少阴，与四季的冬相对应。
我的头发怎么没了？
7



肝是一个劳倦疲极的根本，是全身精魂的贮藏之地。
好累啊！
9
它与体外的指爪相通，在体内主管筋，控制四肢，具有造血功能，位居于腹部，其脏属阳，为阴中之少阳，与五味中的酸味相对应，与五色中的苍青色相对应，与四季中的春气相对应。
春
9
脾、胃、大肠、小肠、三焦、膀胱是主管全身食物营养的消化、吸收与排泄的，是营气所产生的地方，称之为器，能够消化五味食物，吸收营养，排泄糟粕。
胃
大肠
小肠
脾
三焦
食物
膀胱
排泄
10
它们与口唇相通，我们通过口唇的色泽来判断其肠胃功能，在体内它们有充实肌肉的作用。
11
这些脏器都在腹部，并且接受水谷五味的浊阴之物，所以属至阴。它们与五味中的甘味和五色中的黄色相对应，与五行中的土及四时的长夏相对应。而胆主少阳春之气，其余十一脏的生机如何，完全取决于胆气是否能正常。
我就最喜欢黄色。
12

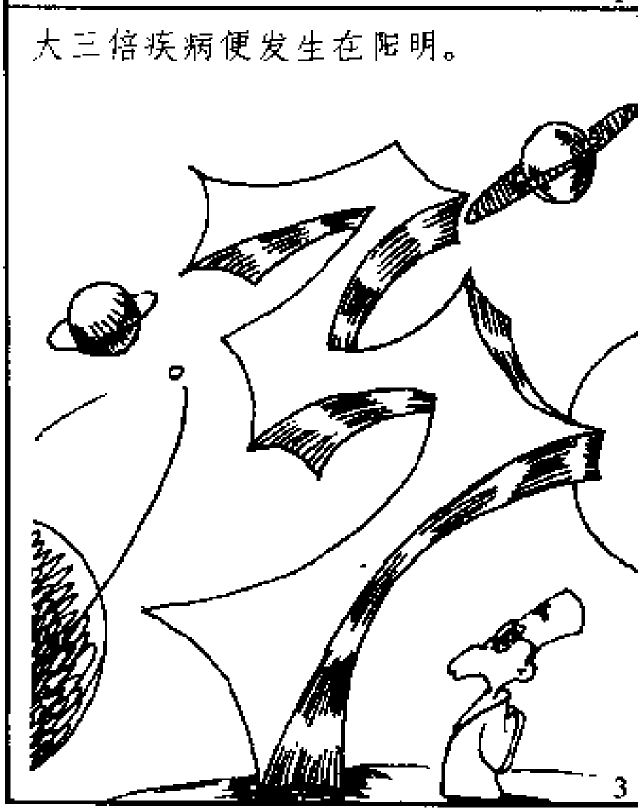
【原文】故人迎一盛，病在少阳，二盛病在太阳，三盛病在阳明，四盛已上为格阳。寸口一盛，病在厥阴，二盛病在少阴，三盛病在太阴，四盛已上为关阴。人迎与寸口俱盛四倍已上为关格，关格之脉羸，不能极于天地之精气，则死矣。



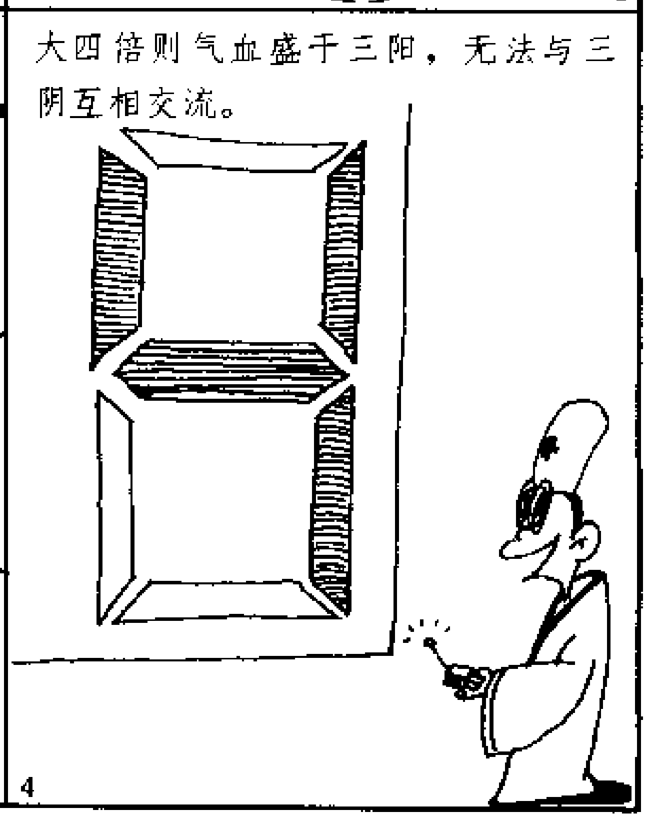
1



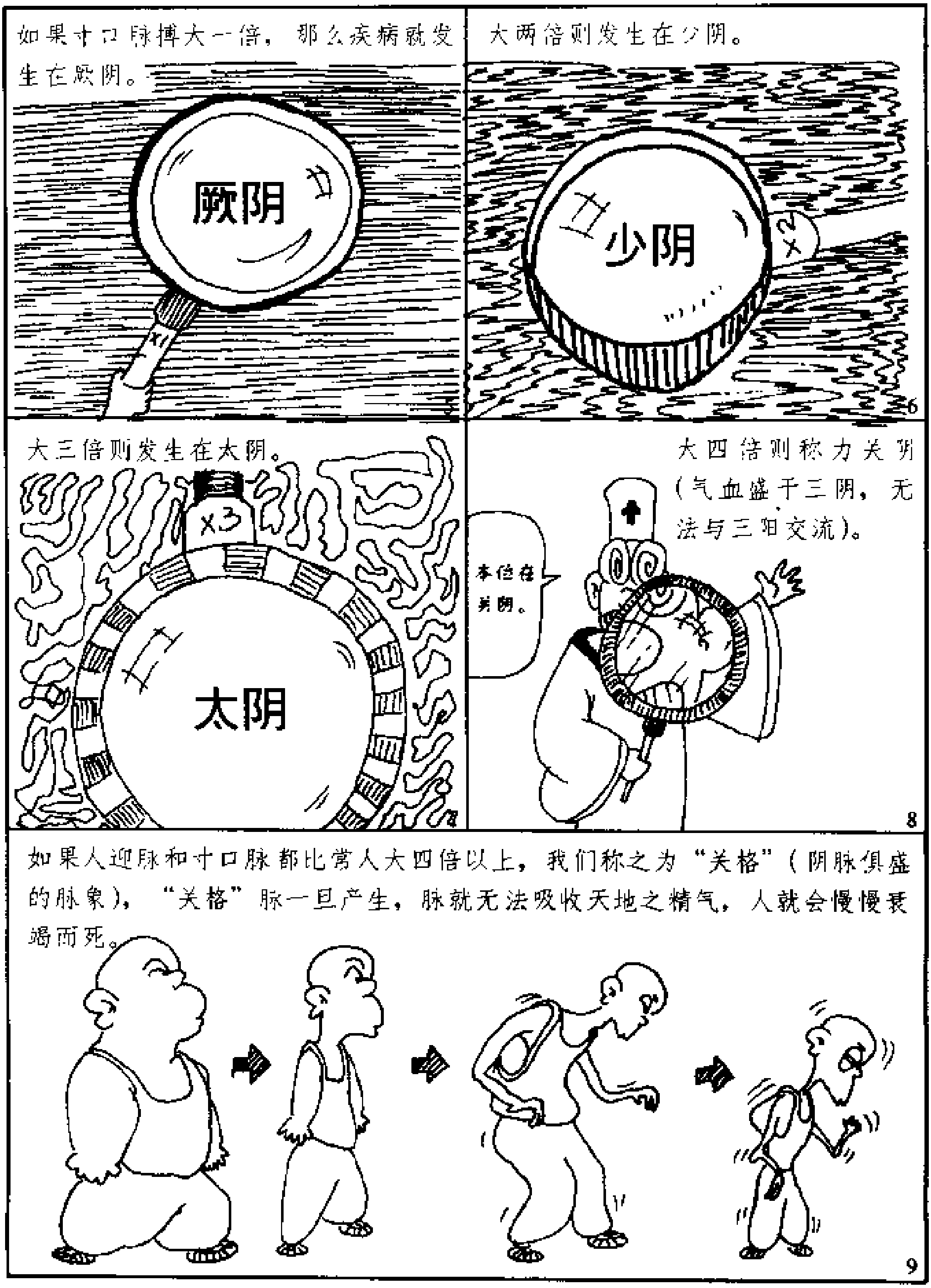
2



3



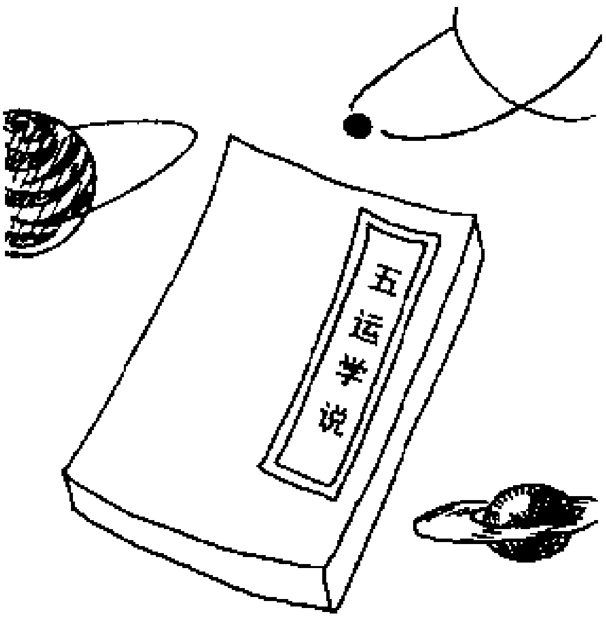
4


如果寸口脉搏大一倍，那么疾病就发生在厥阴。
×1
厥阴
大两倍则发生在少阴。
×2
少阴
6
大三倍则发生在太阴。
×3
太阴
大四倍则称为关阴（气血盛于三阴，无法与三阳交流）。
本倍在关阴。
8
如果人迎脉和寸口脉都比常人大四倍以上，我们称之为“关格”（阴脉俱盛的脉象），“关格”脉一旦产生，脉就无法吸收天地之精气，人就会慢慢衰竭而死。
9

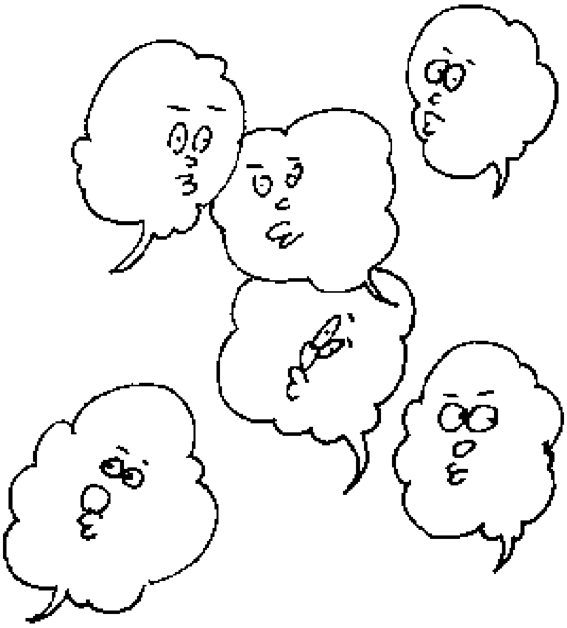
【五运行大论篇】

本篇讲述五行气运行变化的理论，所以称为五运行大论。它有四个方面的基本理论：

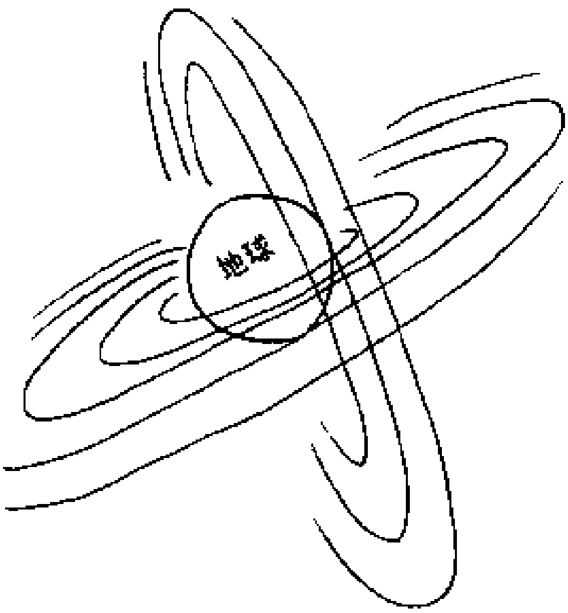
一、通过宇宙中存在着五种不同的气色来演绎五运学说。



二、通过假设六气的位置来解释它们的运行方向和次序。



三、认为地球处在宇宙的中心，人之下，并受周围大气的影响。



四、指出五运六气的运行变化对人体及其它生物的深刻影响。



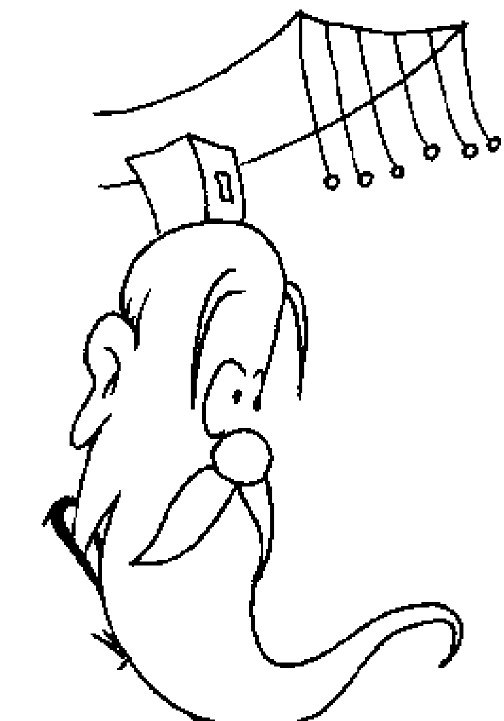
【原文】黄帝坐明堂，始正天纲，临观八极，考建五常，请天师而问之曰：论言天地之动静，神明为之纪；阴阳之升降，寒暑彰其兆。余闻五运之数于夫子，夫子之所言，正五气之各主岁尔，首甲定运，余因论之。鬼臾区曰：土主甲己，金主乙庚，水主丙辛，木主丁壬，火主戊癸。子午之上，少阴主之；丑未之上，太阴主之；寅申之上，少阳主之；卯酉之上，阳明主之；辰戌之上，太阳主之；巳亥之上，厥阴主之。不合阴阳，其故何也？
岐伯曰：是明道也，此天地之阴阳也。夫数之可数者，人中之阴阳也，然所合，数之可得者也。夫阴阳者，数之可十，推之可百，数之可千，推之可万。天地阴阳者，不以数推，以象之谓也。



黄帝坐在明堂里，着手校正天文方面的理论，认真察看四面八方的地形，研究五行和运气以及阴阳的变化规律。他请来了名医岐伯，向他谦虚地讨教：有的书上认为，以寒暑天气的情形来显示自己的征兆。

1

我曾听你们讲过有关五运方面的道理，你所说的都只是五运主宰当年天气的情况，应当以天支的甲年为起始。我曾经与鬼臾区商讨过这个说法，鬼臾区认为：土运控制着甲己年的天气，金运主宰着乙庚年的天气情况，水运则统率着丙辛年的天气情况，木运主宰着丁壬年的天气情况，火运主宰着戊癸年的天气情况。在子、午这两年，是少阴之气主宰天气的年份；丑、未两年是太阴之气主宰天气的年份；寅、申两年则由少阳之气所主宰；卯、酉两年是阳明之气当主之年；辰、戌两年则是太阳司天的年份；巳、亥两年是厥阴之气主宰天气的年份。然而，你所讲到阴阳之气的变化例子并不与此相符，这是什么原因呢？



2

岐伯说：这个道理其实很简单，因为五运、六气是天地之间阴阳之气的变化！只要我们能够解了人体内的阴阳之气的变化，再加上它与天地的阴阳之气相结合，为此也就可以用类推的方法求得天地间五运六气的变化情况了。这就像从十可以推到百，由千可以推到万一样。但是，天地间的阴阳变化，是无法用资料来精确推算，而只能进行一些大概的估计的。



3

【原文】帝曰：愿闻其所始也。

岐伯曰：昭乎哉问也！臣览《太始天元册》文，丹天之气，经于牛、女戊分；黅天之气，经于心、尾己分：苍天之气，经于危、室、柳、鬼；素天之气，经于亢、氐、昴、毕；玄天之气，经于张、翼、娄、胃。所谓戊己分者，奎、壁、角、轸，则天地之门户也。夫候之所始，道之所生，不可不通也。

黄帝说：我想了解天地之变化是如何开始的！

岐伯说：您可真是问得高明啊！我曾经在《太始天元册》这篇文章中看到以下内容：古代在观测天象时会发现在天空中央有红色的气，它们横亘在牛郎、织女两星宿和西北方的戊位之间；黄色的气横亘在心、尾两星宿和东南的己位之间；青色的气横亘在危、室两星宿和柳、鬼两星宿之间：白色的气横亘在亢、氐两星宿和昴、毕二星宿之间；黑色的气横亘在张、翼两星宿与娄、胃两星之间。



1

所谓戊位，就是指奎、壁两颗星宿所在的位置；己位则是角、轸两星宿所在的位置；奎、壁是在立秋到立冬这两个节气之间；角、轸则是从立春到立夏的节气之间，这就是天地之间的门户。时节的开始，也是天地阴阳之气的开端，对于这些规律是不可不通晓的。

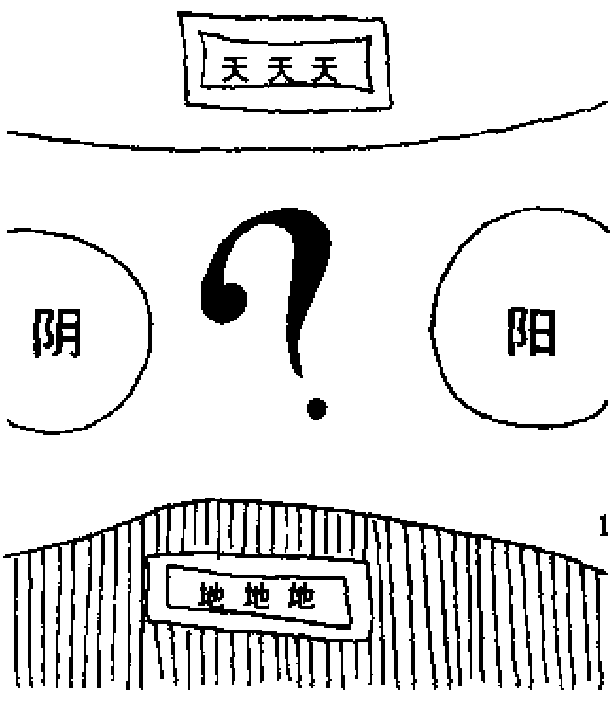


2

【原文】帝曰：善。论言天地者，万物之上下；左右者，阴阳之道路。未知其所谓也。

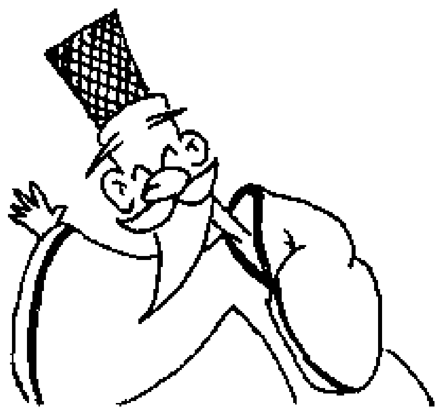
岐伯曰：所谓上下者，岁上下见阴阳之所在也。左右者，诸上见厥阴，左少阴，右太阳；见少阴，左太阴，右厥阴；见太阴，左少阳，右少阴；见少阳，左阳明，右太阴；见阳明，左太阳，右少阳；见太阳，左厥阴，右阳明。所谓面北而命其位，言其见也。

黄帝说：讲得太精彩了！《天元纪大论》这篇文章中曾经说过，天、地是万物存在的上、下范围，左、右则是阴、阳之气运行的基本道路，但我却不明白其中的道理。

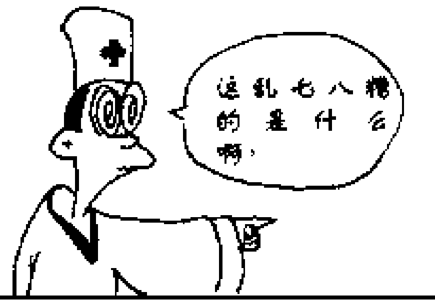


1

岐伯说：所谓的上、下，也就是指当年的司天在泉位置上的阴、阳关系；左、右是司天的左右，但凡是司天的位置上出现了厥阴时，左面便是少阴之气，右面则是太阳；如果司天之气是少阴，那么左面的是太阴之气，右面是厥阴之气；司天之气是太阴时，左面是少阳之气，右面是少阴之气；如果司天之气是少阳时，左面是阳明，右面便是太阴。



2

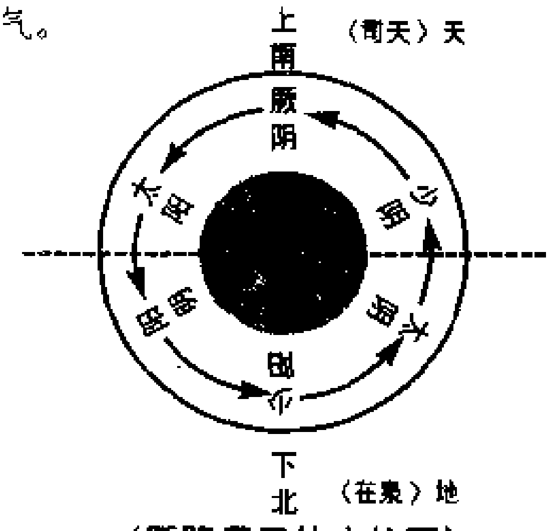


如果司天之气出现阳明时，左面是太阳，右面是少阳之气；如果司天之气出现太阳之气时，左面是厥阴，右面是阳明。这里所说的左右是指面向北方时所看见的位置。

3

【原文】帝曰：何谓下？
岐伯曰：厥阴在上，则少阳在下，左阳明，右太阴；少阴在上，则阳明在下，左太阳，右少阳；太阴在上，则太阳在下，左厥阴，右阳明；少阳在上，则厥阴在下，左少阴，右太阳；阳明在上，则少阴在下，左太阴，右厥阴；太阳在上，则太阴在下，左少阳，右少阴。所谓面南而命其位，言其见也。上下相遘，寒暑相临，气相得则和，不相得则病。

黄帝说道：何谓在泉（下）？
岐伯说：当厥阴司天的时候，是少阳在泉，而且左边是阳明，右边是太阴；当少阴司天时，阳明在泉的位置上，而它的左边是太阳，右边是少阳；太阴司天时，太阳在泉的位置，左边是厥阴，右边是阳明；当少阳之气司天，厥阴在泉的位置，左边是少阴，右边是太阳之气。



《厥阴司天的方位图》

1

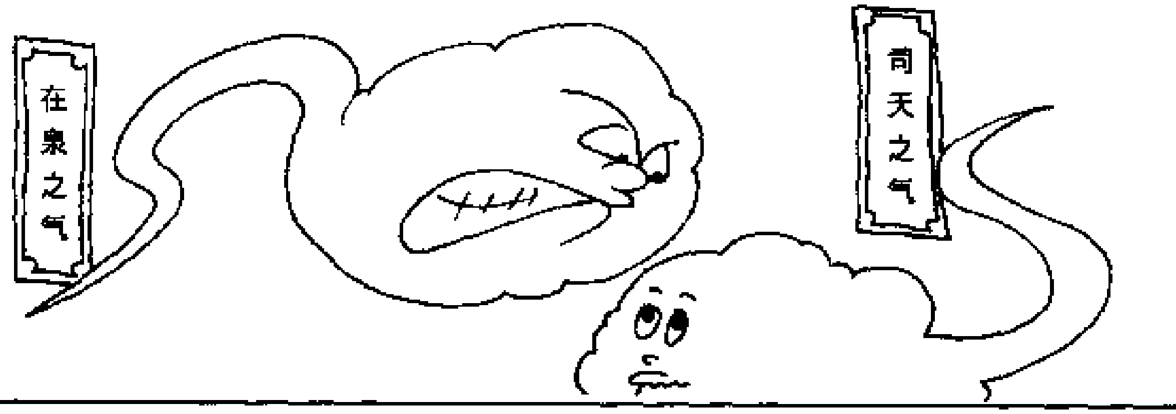
当阳明司天，少阴在泉，左边是太阴，右边是厥阴；当太阳之气司天，太阴在泉，而且左边是少阳，右边是少阴。这里所说的是面向南方以确定阴阳的位置，也就是阴阳之气在泉位置上的不同情况。上下之气相互交合，寒暑之气相互到来，如果两气的关系是相生的，那么气候就会变得和平，如果两气是相克的，那就会使人们生病。



2

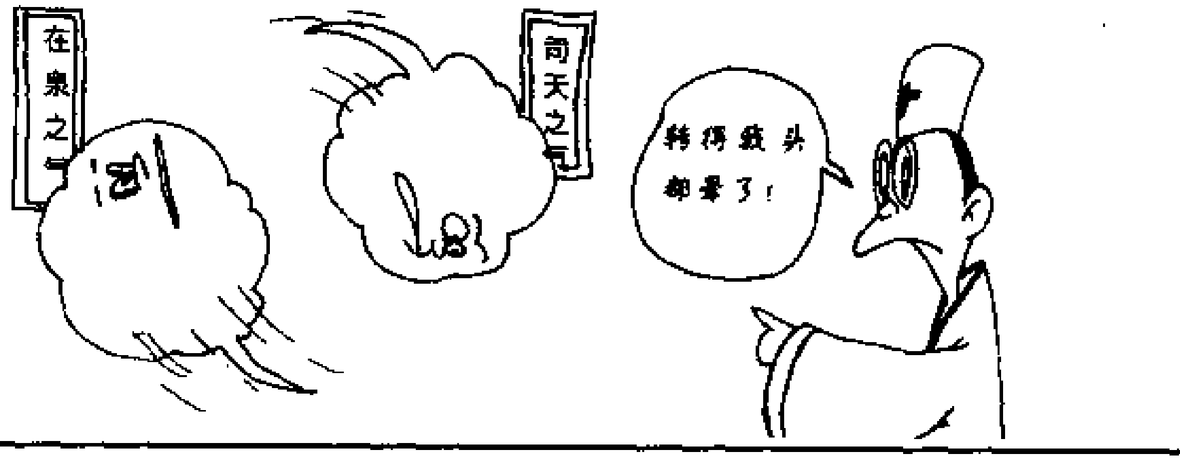
【原文】帝曰：气相得而病者何也？
岐伯曰：以下临上，不当位也。

黄帝说道：如果有一种气是彼此相生的关系，但仍然使人得病，这是为什么？
岐伯说：这是由于在泉之气（下位）压倒了司天之气（上位）的缘故啊！



【原文】帝曰：动静何如？
岐伯曰：上者右行，下者左行，左右周天，余而复会也。
帝曰：余闻鬼臾区曰，应地者静。今夫子乃言下者左行，不知其所谓也，愿闻何以生之乎？
岐伯曰：天地动静，五行迁复，虽鬼臾区其上候而已，犹不能遍明。夫变化之用，天垂象，地成形，七曜纬虚，五行丽地。地者，所以载生成之形类也；虚者，所以列应天之精气也。形精之动，犹根本与枝叶也。仰观其象，虽远可知也。

黄帝说道：司天之气和在泉之气的变化情况如何？
岐伯说：在上的司天之气是向右旋转的，而在下的在泉之气则向左旋转，左右旋转一周（一年）后，又回到了原来的位置上。

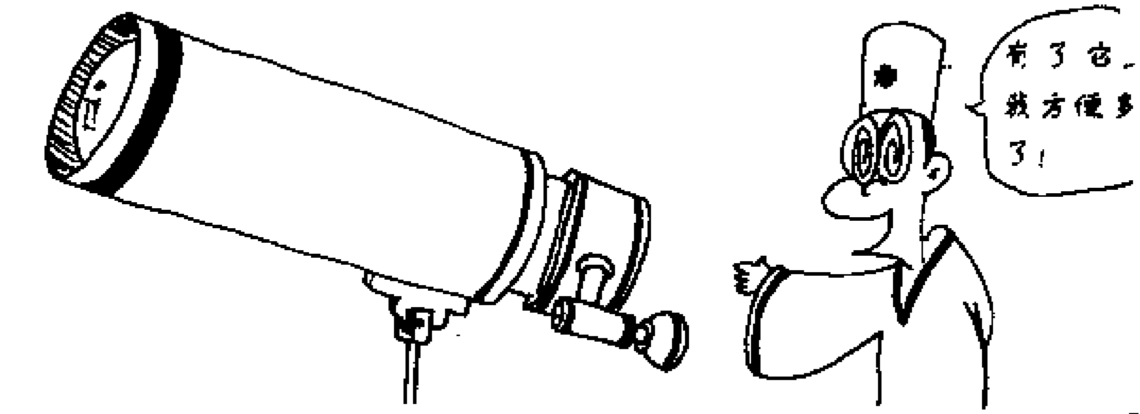


黄帝说：我听到鬼臾区说，与地相对应的气多具有静的特点，现在您说在泉之气会向左转，不知道其中的道理是什么，希望你能为我解释一下！
岐伯说：天、地既是运动的，又是静止的。五行也是不断回旋流转的，鬼臾区虽然知道上天运气的道理，却不知道司天之气左右的变化情况。



2

在自然的变动过程中，上天创造了各种星象，大地也生成了各具形态的万物，日、月、五星在天空中循行，五行之气依附在大地上，大地是承载它所生成的有形事物，而天空则是用以分布日、月、五星的。大地上的各种事物与天空的日、月、星辰之间的关系，如同树根与树叶之间的关系一样，我们抬头所见的天象，尽管非常遥远，但天体仍是可以了解的。

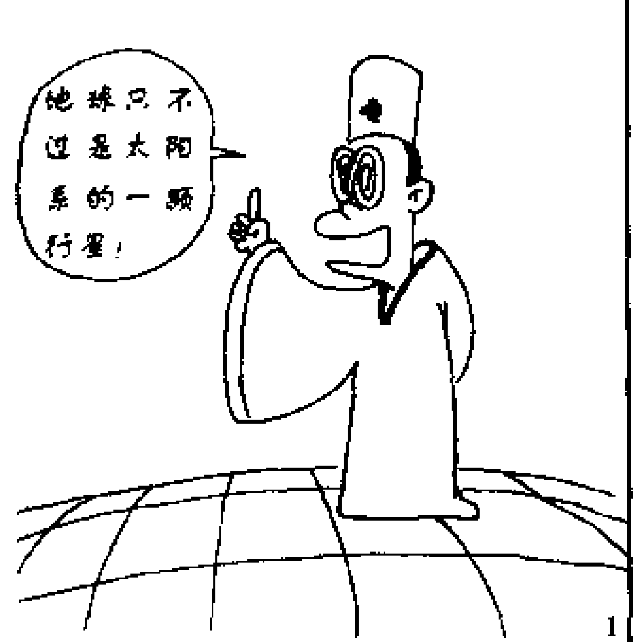


3

【原文】帝曰：地之为下否乎？
岐伯曰：地为人之下，太虚之中者也。
帝曰：冯乎？
岐伯曰：大气举之也。燥以干之，暑以蒸之，风以动之，湿以润之，寒以坚之，火以温之。故风寒在下，燥热在上，湿气在中，火游行其间，寒暑六人，故令虚而生化也。故燥胜则地干，暑胜则地热，风胜则地动，湿胜则地泥，寒胜则地裂，火胜则地固矣。

黄帝说道：大地是不是位于宇宙的下面？

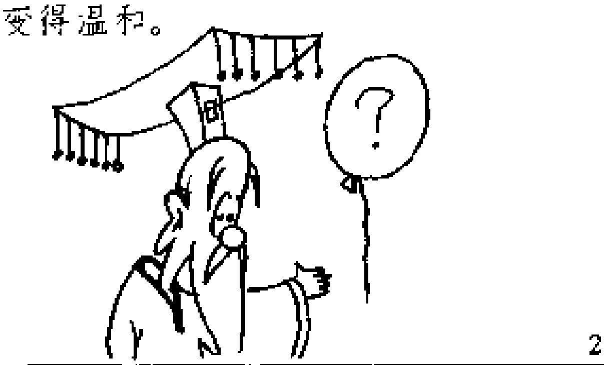
岐伯说：大地是在人的下面，整个宇宙中间，它是处于中央位置的！



1

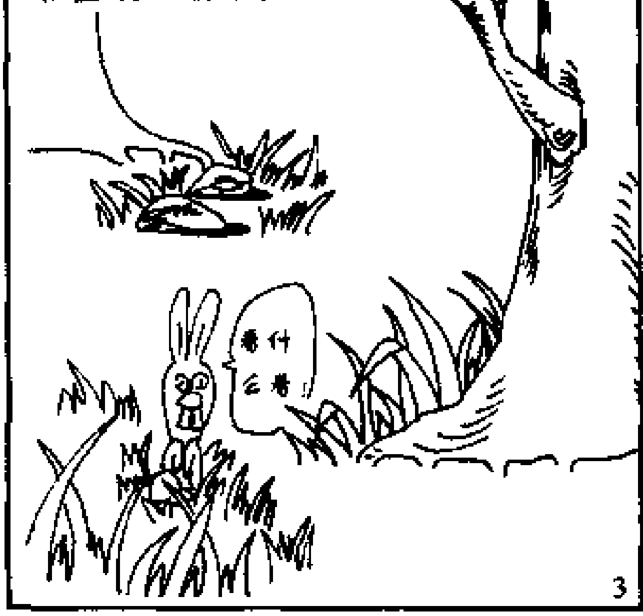
黄帝又问道：那么，大地是依靠什么力量悬挂在高空中的呢？

岐伯说：它是靠宇宙的大气的浮力来托住它的。大气中包含有风、寒、暑、湿、燥、火等六种气体。燥气能够使它干燥，暑气能够使得它蒸发，风气能够使它不断运动，湿气能够使它变得润泽，寒气能够使它变得坚固结实，火气能够使它变得温和。



2

而风寒之气在下方，而燥热之气在上方，湿气位于中央，火气在上、下四处窜行，一年之中六气分别侵入地面，在它的影响下地面也就能够生长万物了。



3

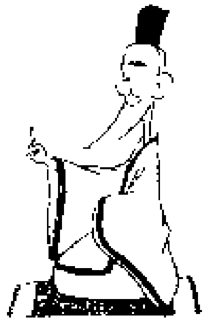
所以，燥气若是太过了，大地就会变得干燥，如果暑气太过旺盛，大地就会显得非常闷热，风气若是太过，大地上的一切事物都随之飘动，湿气太过旺盛，大地也就会变得更加湿润，寒气太过了，大地会冻裂，如果火气太过旺盛，大地就会变得坚固细密。



4

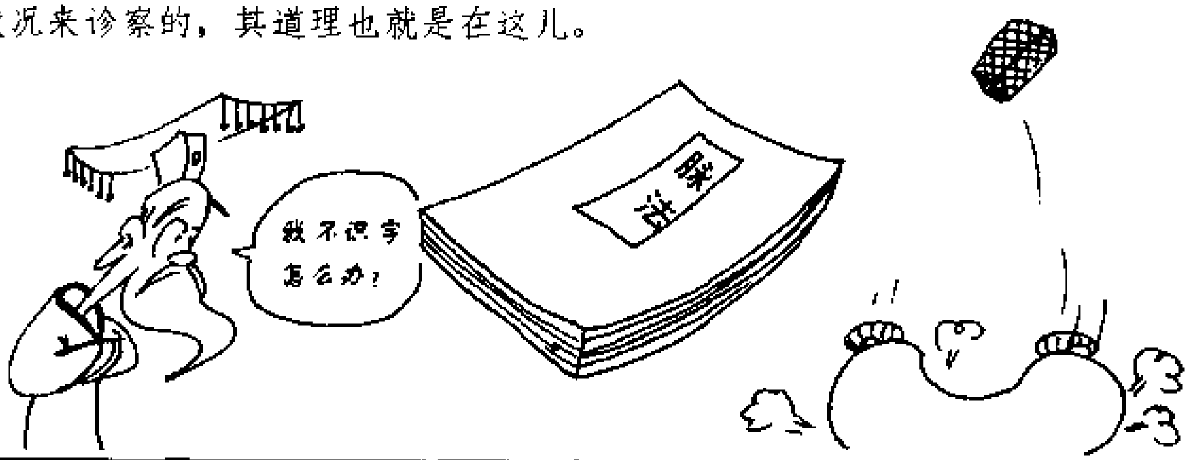


【原文】帝曰：天地之气，何以候之？岐伯曰：天地之气，胜复之作，不形于诊也。《脉法》曰：天地之变，无以脉诊，此之谓也。



黄帝问道：司天在泉之气在脉搏上有什么具体的反应呢？

岐伯说：天地间的六气，它们相互制胜和报复的变化情况，并不表现在人体的脉搏上。《脉法》上有记载说：天地的变化，是无法根据脉搏的跳动状况来诊察的，其道理也就是在这儿。



帝曰：间气何如？岐伯曰：随气所在，期于左右。帝曰：期之奈何？岐伯曰：从其气则和，违其气则病，不当其位者病，迭移其位者病，失守其位者危，尺寸反者死，阴阳交者死。先立其年，以知其气，左右应见，然后乃可以言死生之逆顺。

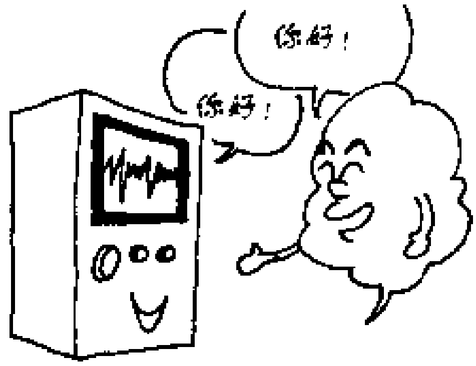
黄帝说：左右间气如何透过脉搏来加以检查？

岐伯说：随着间气的位置推移变化，我们可以诊察左、右的脉搏跳动情况获得结论。

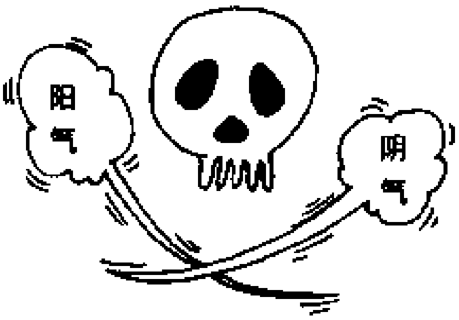


黄帝继续说：脉搏与气相互对应的情况是怎样的呢？

岐伯说：脉与气相对应那就没事，如果脉和气相违背，就会导致疾病。如不符合它的位置，人们就容易生病，左右相反的容易生病，见到相克之病脉出现，那就生命垂危了，如果连尺脉和寸脉也都完全反过来了，那么患者就必死无疑。



2



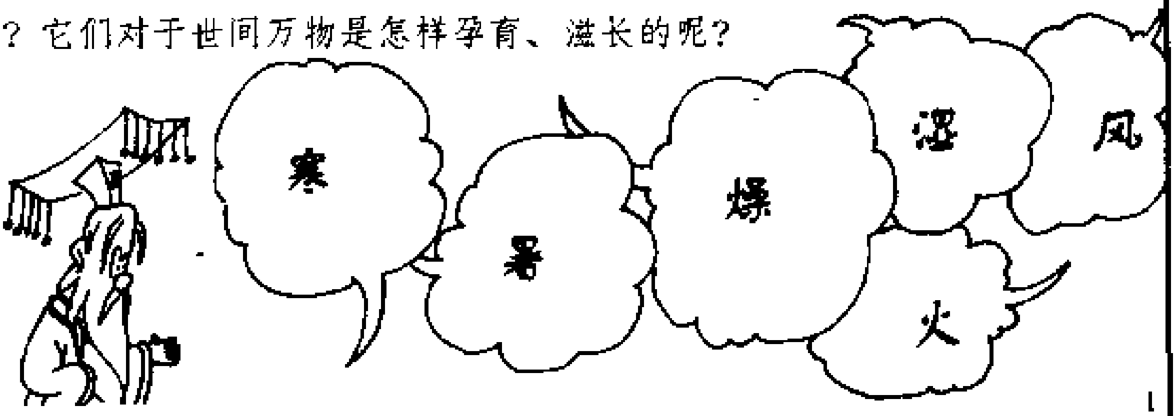
要是阴阳之气交错出现的话，那也同样是死症，我们首先得确定当天的司天、在泉情况，然后也就了解它的左右间气了，然后也就可以推测疾病或是死亡、或生、或逆、或顺。

3

【原文】帝曰：寒暑燥湿风火，在人合之奈何？其于万物，何以生化？

岐伯曰：东方生风，风生木，木生酸，酸生肝，肝生筋，筋生心。其在天为玄，在人为道，在地为化。化生五味，道生智，玄生神，化生气。神在天为风，在地为木，在体为筋，在气为柔，在脏为肝。其性为暄，其德为和，其用为动，其色为苍，其化为荣，其虫毛，其政为散，其令宣发，其变摧拉，其眚为陨，其味为酸，其志为怒。怒伤肝，悲胜怒；风伤肝，燥胜风；酸伤筋，辛胜酸。

黄帝说：天上的寒、暑、燥、湿、风、火等六种气，是如何与人们相结合的呢？它们对于世间万物是怎样孕育、滋长的呢？



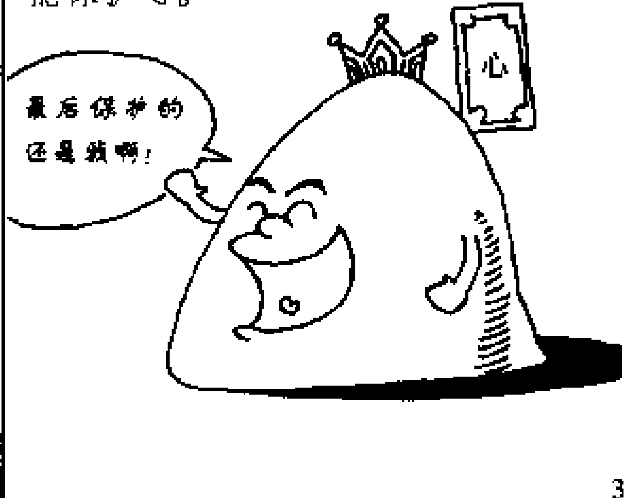
1

岐伯说：六气的变化情况为，在天上反映在深不可测的天象，在人体内则是为了适应变化的规律，在大地则反映为一种生养的能力。"化"能够产生五味食物："道"能够产生出智慧："玄"能够产生神明。大地有化生的作用由此产生了六气。



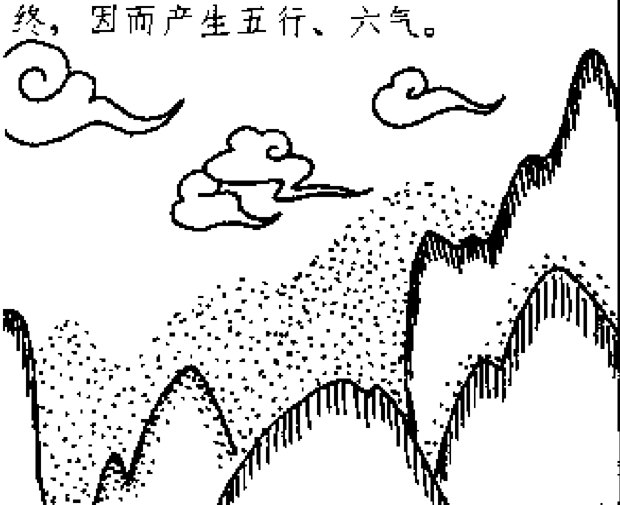
2

而六气的东方是产生风的方位，风能够使得木气得以生长，而木气是与五味中的酸相对应，酸味具有养肝的作用，肝血又能滋养全身的筋，由于筋是由肝所生，而肝属木，木生火，心脏属火，所以筋又能保护心。



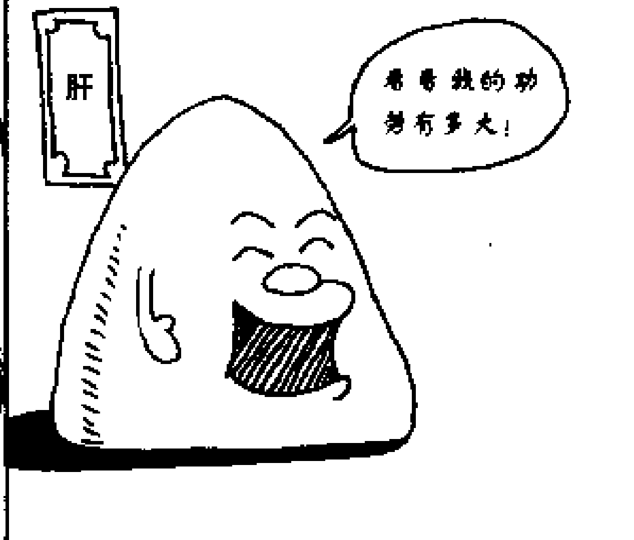
3

在六气的变化中，在天则使天保持无穷力量，在人则使人了解事物的变化规律，在地则使地生化万物。而地有生化能力就能生化五味，人可以了解事物的变化规律就能有智慧，天保持无穷力量就能运动不终，因而产生五行、六气。



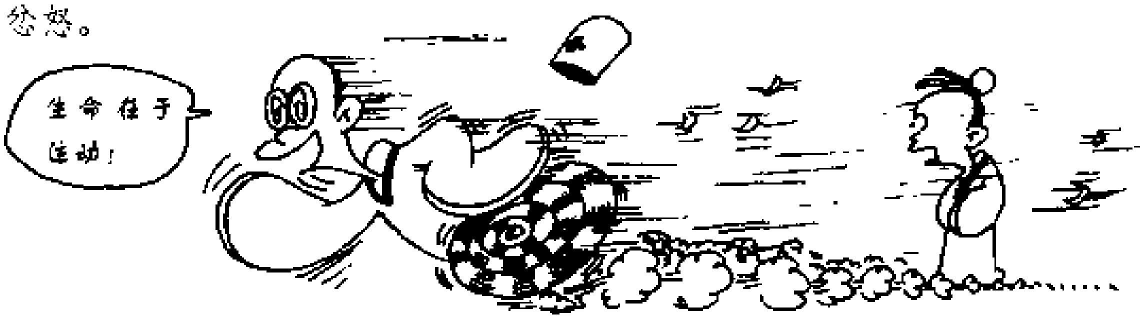
4

所以六气变化反映在天上是风，与五行中的木相对应，在人体中是与筋相对应的，表现在具体的事物上则是柔软的特征，与五脏中的肝相对应。



5

它的性质非常温和，体现的功能在于运动，与五色中的苍青色相对应，在变化中属于繁荣美丽的一种，它在动物中，是与毛虫相对应的，它的作用在于发散，在季节上属于比较温暖祥和的一类，它在变动上则体现为易受摧折，它的坏处在于陨坠，与气味中的酸味相对应，体现出的情况则是易于忿怒。



6

所以，发怒易伤肝脏，悲哀的情绪能冲淡忿怒；风气能够伤及肝脏，而燥气可以克服此类的风气；如果酸味太过，就会伤害全身的筋，而辣味则能制胜酸味的。



7

【原文】南方生热，热生火，火生苦，苦生心，心生血，血生脾。其在天为热，在地为火，在体为脉，在气为息，在脏为心。其性为暑，其德为显，其用为躁，其色为赤，其化为茂，其虫羽，其政为明，其令郁蒸，其变炎烁，其眚燔焫，其味为苦，其志为喜。喜伤心，恐胜喜；热伤气，寒胜热；苦伤气，咸胜苦。

南方的天气较热，天气热就易使火气过旺，火气过旺就会产生苦味，苦味能够怡养心脏，心脏的功能在于造血，血的作用在于养脾。



1

它与天上六气中的热气相对应，与地上五行中的火相对应，并与人体中的血脉相对应，其功能在于使得事物生长，并与五脏中的心相对应。



2

它属于暑热性质的事物，本质属于比较明朗的，它的功能在于比较躁急，并与颜色中的红色相对应，它的变化特征是繁密茂盛，它与动物中的鸟类相对应，其作用在于明朗透达，它在时令属于热气腾腾的，在变化的过程中易于引发燃烧，它的害处是导致火灾，它在气味上属于苦味，与情志中的喜、乐相对应。



3

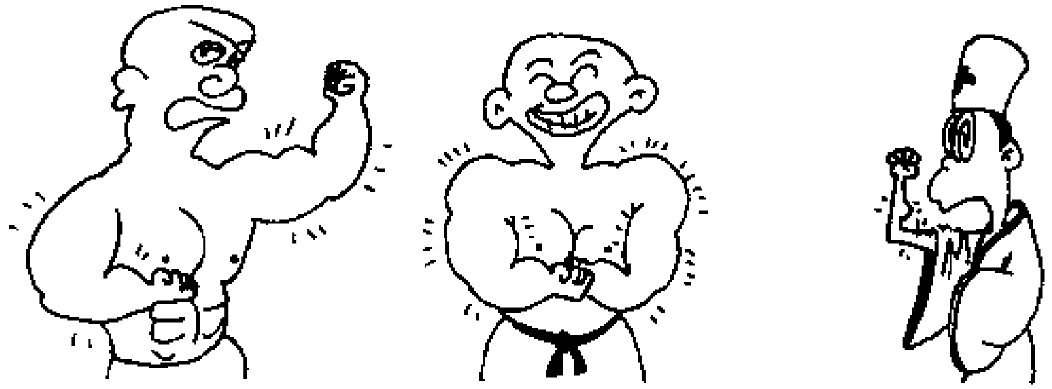
如果太过高兴、兴奋过度，也会损害心脏，恐惧的情绪与喜乐的情绪是可以相互克制的；热气太重会伤心，寒气可以制胜热气；苦味太过旺盛也能伤心气，可以利用咸味来制胜苦味。



4

【原文】中央生湿，湿生土，土生甘，甘生脾，脾生肉，肉生肺。其在天为湿，在地为土，在体为肉，在气为充，在脏为脾。其性静兼，其德为濡，其用为化，其色为黄，其化为盈，其虫倮，其政为谧，其令云雨，其变动注，其眚淫溃，其味为甘，其志为思。思伤脾，怒胜思；湿伤肉，风胜湿；甘伤脾，酸胜甘。

中央的位置与五行中的土相对应，容易产生湿气，而湿气能使得土气增长，还能产生农作物所特有的甜味，甜味能够滋养脾脏，脾脏起着滋养全身肌肉的作用，使得全身的肌肉强壮充实，脾脏与肌肉健壮则肺气旺盛。



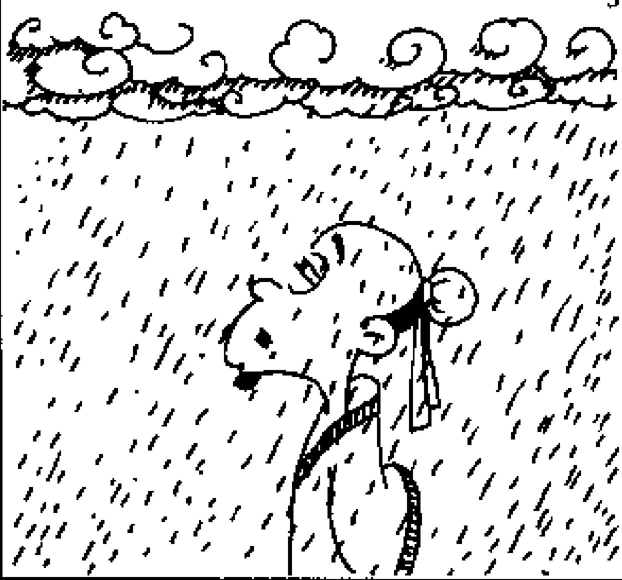
1

它与天上六气中的湿气相对应，与地上五行中的土相对应，并与人体中的肌肉相对应，其功能为使形体充实肥满，与五脏中的脾相对应。

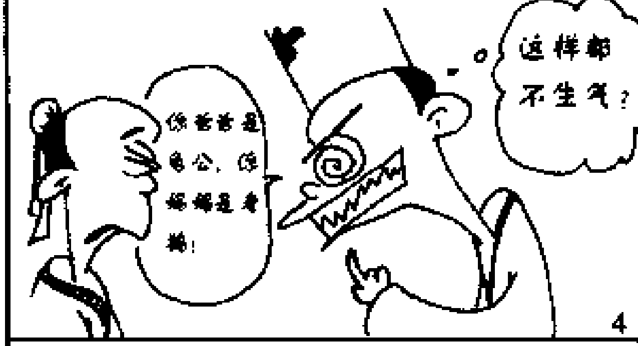


这股脾气的性质还是属于那种富有包容性的一类，本质上属于润泽的，具有生化万物的功能，与黄色相对应，它的变化属于充盈溢满的，它与动物中的倮虫一类相对应，其作用在于维护安静，它在时则体现为多云、多雨的特点，它在变动上则容易引发暴雨或者是连绵不断的细雨，它所造成的危害如同久雨不晴，造成溃堤的灾难一样。它在气味上属于甜的一类，在情志上属于忧思一类。

3



一个人的忧虑太多，就会伤害脾脏，对此，愤怒的情绪可以克制忧虑；湿气会伤害肌肉，风气能够制服湿气；甜味太过了，就会伤害脾脏，酸味能够克制甜味。

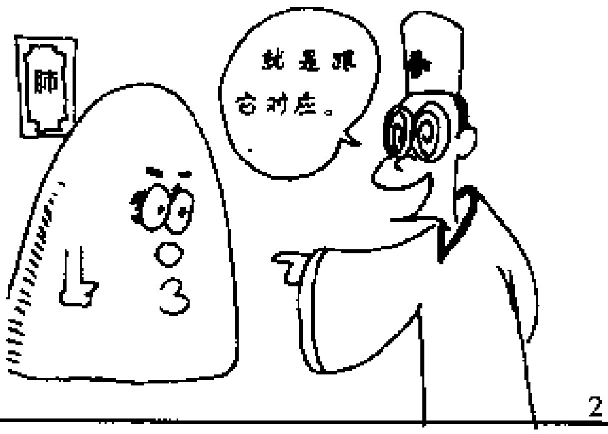


【原文】西方生燥，燥生金，金生辛，辛生肺，肺生皮毛，皮毛生肾。其在天为燥，在地为金，在体为皮毛，在气为成，在脏为肺。其性为凉，其德为清，其用为固，其色为白，其化为敛，其虫介，其政为劲，其令雾露，其变肃杀，其眚苍落，其味为辛，其志为忧。忧伤肺，喜胜忧；热伤皮毛，寒胜热；辛伤皮毛，苦胜辛。

西方是容易产生燥气的地方，燥气能够使得金气旺盛，金气能够产生辣味，辣味能够滋养肺气，肺气的功能在于滋养皮毛，皮毛的润泽又能滋生肾脏的水份。



它与六气中的燥气相对应，与五行中的金相对应，与人体的皮毛相对应，其功能在于使得物体成形，并与五脏中的肺相对应。



2

它的性质是清凉的，本质是清静的，具有防护的功能，与五色中的白色相对应，其变化的特征是收敛，与动物中的壳虫相对应。具有强悍有力的特点，有时会表现出雾露漫天的特点，它的变动能够使得自然事物变得肃杀，它对人们的灾害在于，使得草木干枯凋落，它在气味上属于辣味，它在情绪上则是属于忧愁的。



3

如果一个人忧愁过度，就会伤害肺脏，对此可以用高兴的情绪来制服它；如果热气太过，就会伤害皮毛，寒气会克制住热气；辣味太厉害了，就会伤害皮毛，但可以利用苦味来制胜它。



4

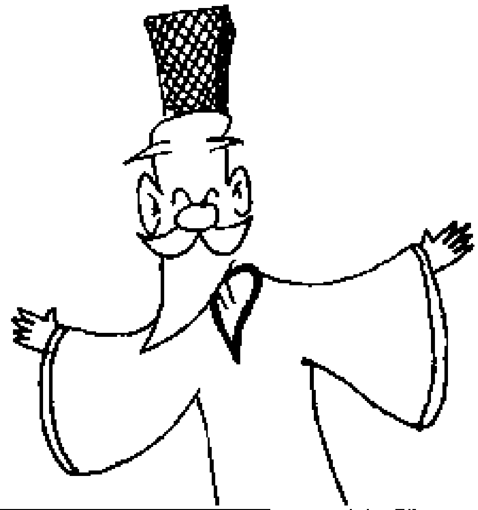
【原文】北方生寒，寒生水，水生咸，咸生肾，肾生骨髓，髓生肝。其在天为寒，在地为水，在体为骨，在气为坚，在脏为肾。其性为凛，其德为寒，其用为藏，其色为黑，其化为肃，其虫鳞，其政为静，其令霰雪，其变凝冽，其眚冰雹，其味为咸，其志为恐。恐伤肾，思胜恐；寒伤血，燥胜寒，咸伤血，甘胜咸。五气更立，各有所先，非其位则邪，当其位则正。

北方是产生寒气的地方，寒气能够使得水气旺盛，水气能够产生咸味，咸味能够滋养肾脏，肾脏之气能够滋养骨髓，骨髓一旦充实了，便能够养护肝脏。



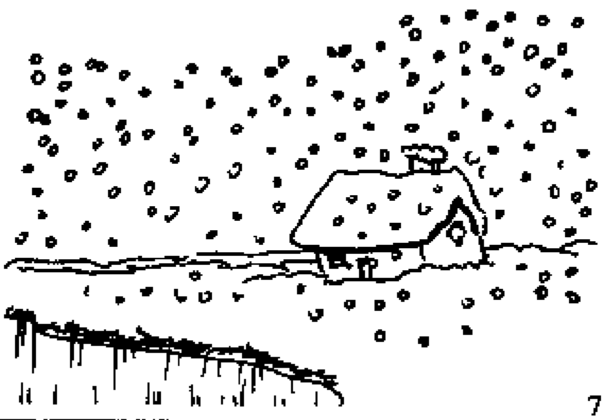
5

它与六气中的寒气相对应，与五行中的水相对应，与人体中的骨头相对应，在具体功用方面是使得物体变得坚固，在内脏则与肾脏相对应。



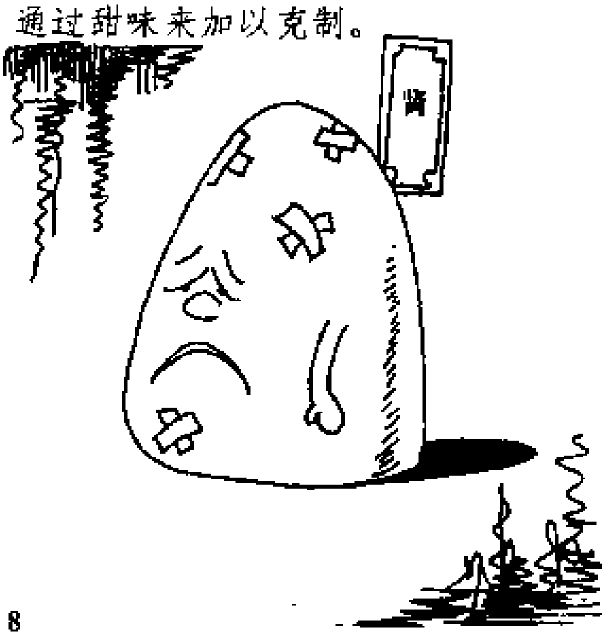
6

它具有冰冷的特性，本质上属于寒性，具有收藏的功能，与五色中的黑色相对应，它的变化特征是万物寂静，与有鳞片的动物相对应，它的作用同样也是属于静止的，它在时令上则体现为大雪纷飞，它的变动则是天寒地冻，它所造成的灾难是冰雹常常突然袭击而降临，它在气味上属于咸的一类，它在情绪上属于恐惧。



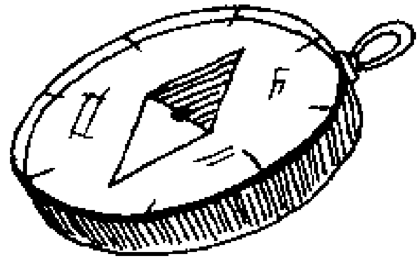
7

如果恐惧得太厉害了，就会伤害肾脏，不过，可以透过思虑来调节，如果身上的寒气太重了，就会伤害血脉，可以透过燥气来克制寒气，咸味的东西会伤害血脉，但也可以通过甜味来加以克制。



8

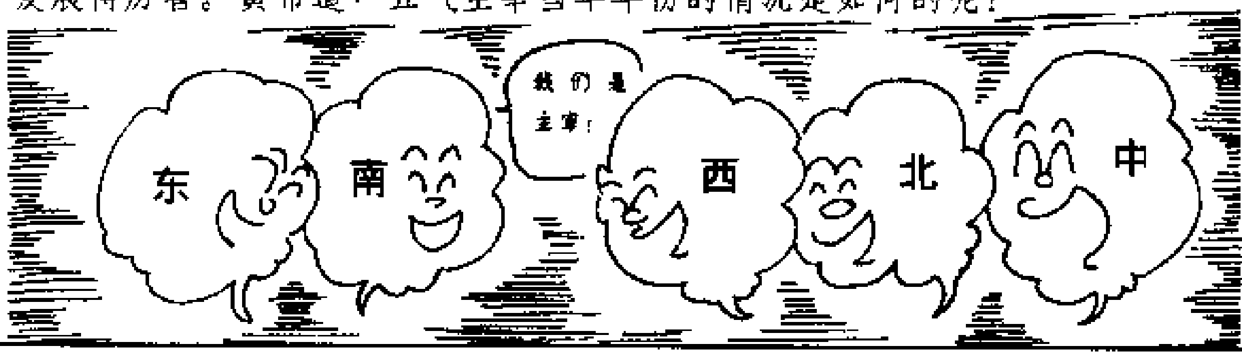
东、南、西、北、中五方之所，相互交替更换，都有提前到来的气候，如果与四季的气候相反，那就是病邪之气，如果与四季的气候相吻合，那就是正气。



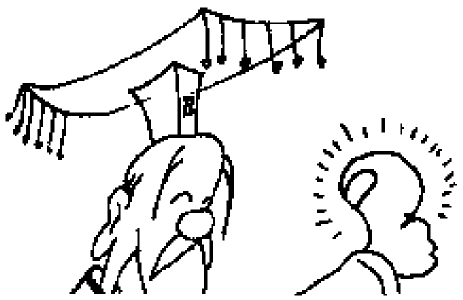
9

【原文】帝曰：病生之变何如？
岐伯曰：气相得则微，不相得则甚。
帝曰：主岁何如？
岐伯曰：气有余，则制己所胜，而侮所不胜；其不及，则己所不胜侮而乘之，己所胜轻而侮之。侮反受邪，侮而受邪，寡于畏也。
帝曰：善。

黄帝说道：我想了解生病的变化情况！
岐伯回答道：如果运气正常，病情就会变得轻，如果运气不正常，病情就会发展得厉害。黄帝道：五气主宰当年年份的情况是如何的呢？ 1



岐伯说：如果某气太过旺盛了，它就能克制自己所能克制之气，同时也有足够的力量来克制那些本该克制它的气。如果某气有不足的情况，那就会被本来就克自己的气所欺侮，另一方面还要受到自己本来可以克它的气的侵犯。凡是由于欺辱他气而受到侵犯，是因为它根本毫无畏惧，肆无忌惮导致的。黄帝说：讲得很好！





2

中国最早的养生抗老经典



漫画人生智慧1

漫画黄帝内经素问

《人门养生卷》

《宝命全形论篇》中讲到"天覆地载，万物悉备，莫贵于人"，也就是说，虽然天地之间万物齐备，可是没有什么比人的生命更为宝贵。再加上，之于每个人而言生命只有一次，为此它就显得更为珍贵了。既然如此，那么我们该如何保养它呢？

在我国古代，皇帝们喜欢别人称自己为"万岁"，常常也会封给王侯将相、皇孙国戚们诸如"九千岁"、"八千岁"之类的称号，老百姓之间也常常道以祝福：长命百岁，百年好合之类的。这些都表明：上至帝王，下到平民都有获得长生的愿望。为了实现这一愿望，古人付出了种种追求，宗教是其中的一种方式。人们往往认为通过求神拜佛可以获得长生，这是完全违背自然生命规律的。也有些道士躲到山林里去，希望能炼制出令人长生不老的丹药，结果除了意外地促进了冶金术的发展外却没有炼得什么神丹妙药。只有以《黄帝内经》为源头的医学养生术才真正从人体生命的客观规律出发，帮助人们实现了延年益寿的愿望。



漫画人生智慧2

漫画黄帝内经素问

《病理卷》

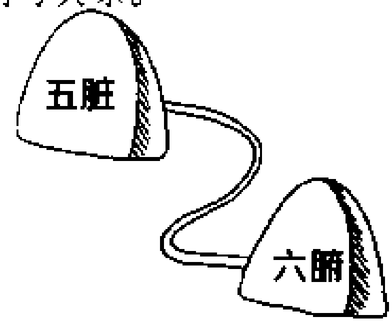
人们常说"百人得百病"，要"对症下药"。那么，如何才能知道不同的人得了不同的病，又如何知道对不同的病下不同的药呢？这首先是要求人们要弄清楚疾病产生的原因、原理，然后才能去除病因，根除疾病。为了适应这一需要，我们将《黄帝内经》中一些关于各类疾病的病因、病状及其治疗的章节编写成此书，并配以漫画，以帮助读者能轻易地获得我国医学精典中最为精华和实用的内容。

本卷虽说是《病理卷》，但也不只在说明病理，对于每一类病，不但说明其病因、病状外，还都提出了治疗方法。其中的每一篇都自成体系，读者读完其中的每一篇，都会对该类疾病有系统的、全面的、概况性的了解。

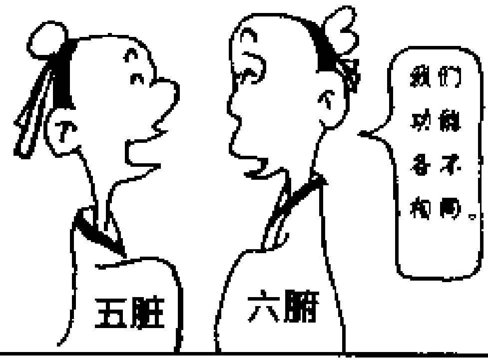
【五脏别论篇】

本篇主要有三方面：

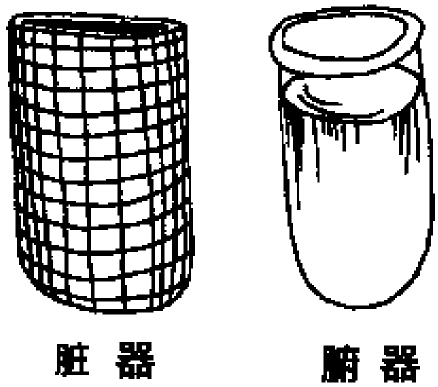
所谓“别论”就是说此处的论说不同于他处的一般论说。本篇内容较为简单，主要阐述了六腑与五脏之间的区别与关系。



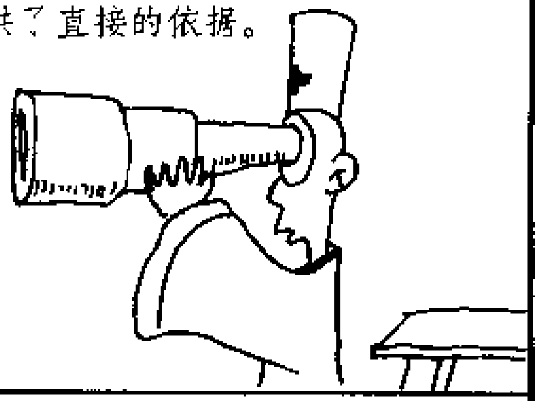
一、腑器官主管食物营养的消化、传输、排泄；而脏器官主要功能是贮养精气。



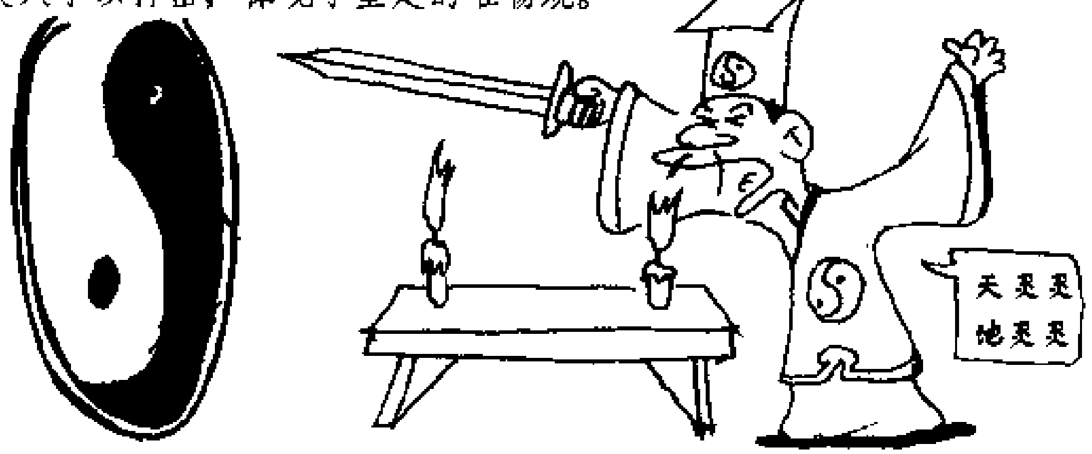
二、腑器“实而不满”而脏器“满而不实”。



三、讲述了五脏的病理变化在腑器官中的反应，从而为诊断疾病提供了直接的依据。



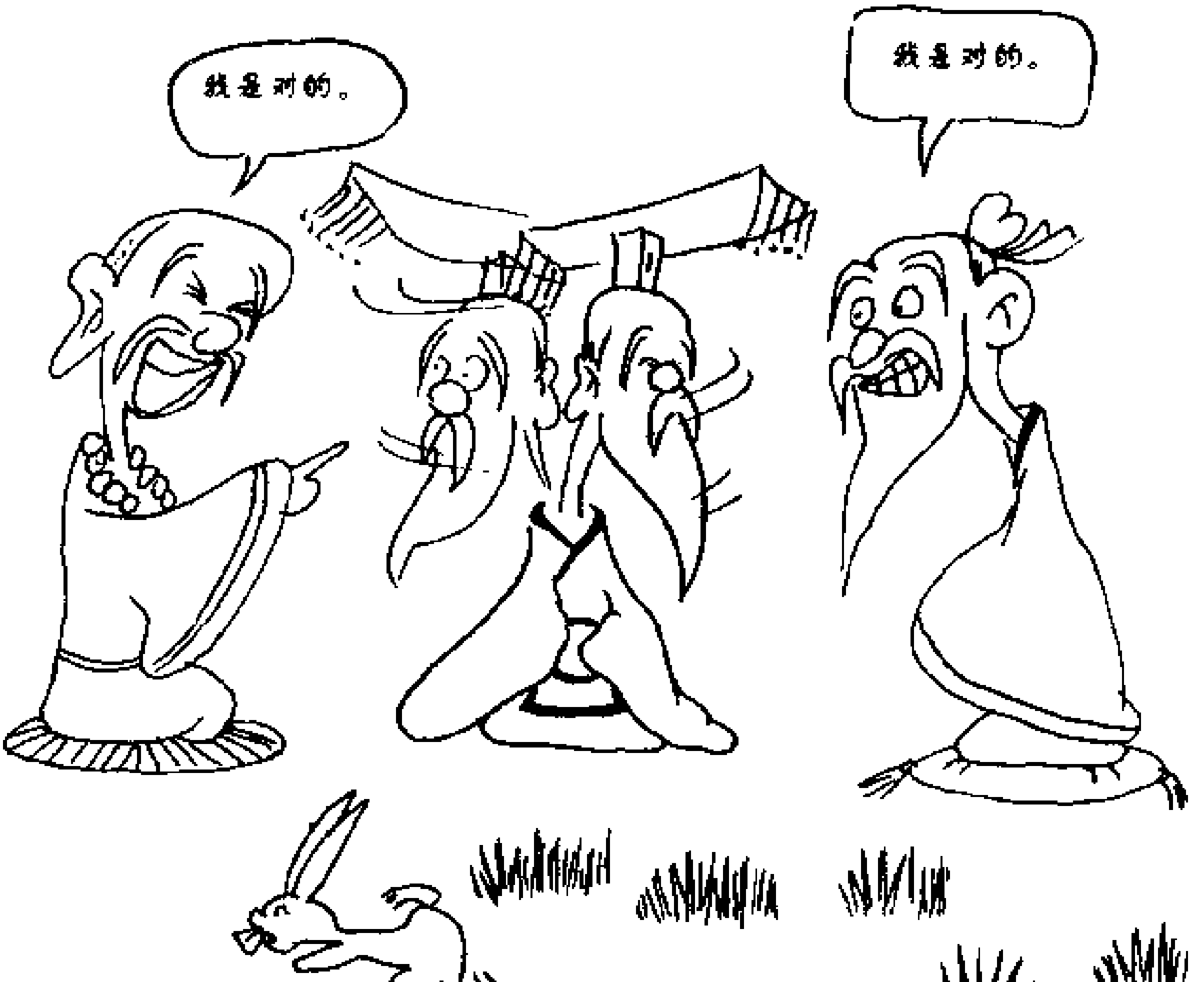
另外，岐伯还告戒黄帝用不着同一些祈神拜鬼的人讨论医学理论，并对这类人予以抨击，体现了坚定的唯物观。





【原文】黄帝问曰：余闻方士，或以脑髓为脏，或以肠胃为脏，或以为腑。敢问更相反，皆自谓是。不知其道，愿闻其说。

黄帝问道说：我曾经向一些忙于求仙炼丹的方士请教过有关脏腑方面的道理。他们当中有的说脑、髓是属于脏的，而有的则说它属于腑，有的说肠胃属于脏，同样也有的说它们属于腑。两种说法完全相反，可它们都称自己是对的，我搞不清其中的道理，所以烦请您来为我讲解。



【原文】岐伯对曰：脑、髓、骨、脉、胆、女子胞，此六者，地气之所生也，皆藏于阴而象于地，故藏而不泻，名曰奇恒之腑。夫胃、大肠、小肠、三焦、膀胱，此五者，天气之所生也，其气象天，故泻而不藏，此受五脏浊气，名曰传化之腑，此不能久留，输泻者也。魄门亦为五脏使，水谷不得久藏。所谓五脏者，藏精气而不泻也，故满而不能实。六腑者，传化物而不藏，故实而不能满也。所以然者，水谷入口，则胃实而肠虚；食下，则肠实而胃虚。故曰实而不满，满而不实也。



岐伯回答道：脑、髓、骨、脉、胆以及女性的子宫，这六种器官都是地气衍生出来的，都能贮藏阴气和精气，不宜泄出体外，与大地一样承载万物，我们称它们为"奇恒之腑"。



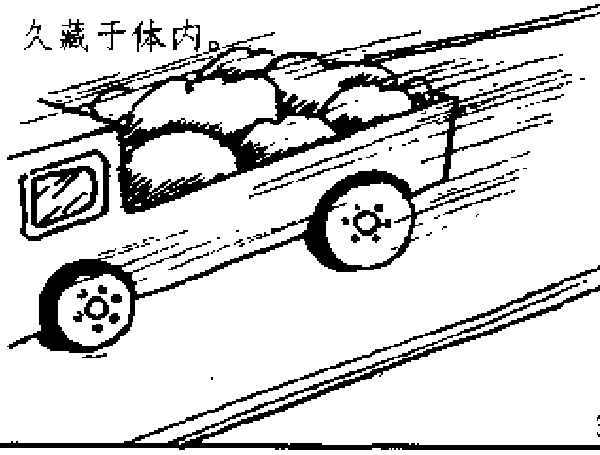
1

胃、大肠、小肠、三焦、膀胱，这五种器官是秉承天气所产生的，它们正如天体一样运行不息，所以是泻而不藏的器官，且负责接纳和排泄五脏流泄出来的浊气，所以称它们为"传化之腑"。



2

它接受了五味谷水等物质食物，对之加以消化、吸收、排泄并且将营养输送到全身各个脏器。肛门为五脏行使排泄作用，使谷水糟粕不能久藏于体内。

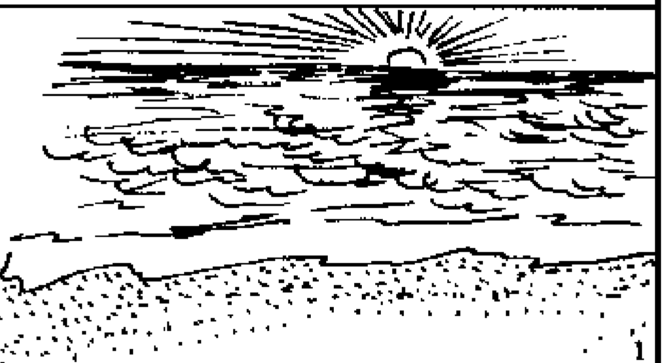


3


我们平常所讲的五脏则是贮藏精气谨防外泄的器官，所以，它们虽然要保持精气的旺盛饱满，却不能像肠胃那样由水谷来充实。
还不是像我。
我精力饱满。
五脏
精气
相反地，六腑虽说用五谷来充实，但又不能像精气充满五脏那充实得过于饱满。
六腑
食物通过口，然后由食道直接到胃，这时，胃会迅速被充实，然而肠子却空空如也。
肠
胃
但食物经过胃的初步消化后再进到肠胃，当肠道填满时，胃又变得空虚了。
胃
肠
所以说六腑是“实而不满”而五脏则是“满而不实”。
满而不实

【原文】帝曰：气口何以独为五脏主？
岐伯曰：胃者，水谷之海，六腑之大源也。五味入口，藏于胃，以养五脏气，气口亦太阴也。是以五脏六腑之气味，皆出于胃，变见于气口。故五气入鼻，藏于心肺，心肺有病，而鼻为之不利也。凡治病必察其下，适其脉，观其志意，与其病也。

黄帝问道：为什么单单诊察气口之脉就能体察到体内五脏的变化呢？
岐伯回答道：胃就象大海包容千万河流一样包容着从外面输入体内的一切食物、饮水，它是六腑的巨大源头。



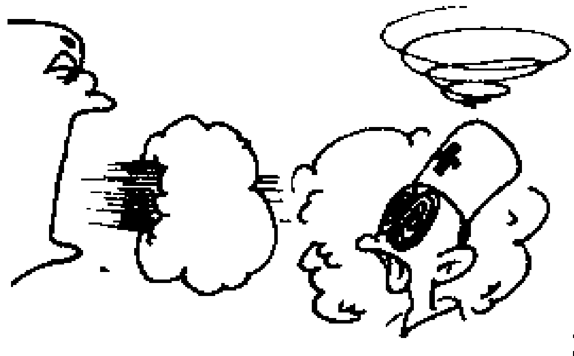
1

五味食物通过口进入胃，通过胃的消化，摄取营养以便怡养五脏之气。气口脉是手上的太阴肺经要通过的地方，它与足部的太阴脾经相联系。



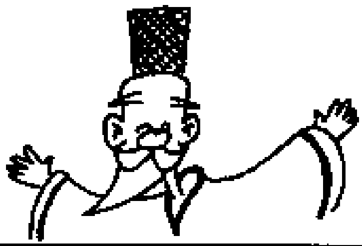
2

所以，五脏六腑的气味都出自于胃，而在气口中反映出来，故此，医生才能通过气口之脉诊断出体内五脏的病理变化。



3

另外，臊、焦、香、腥、腐五种气体进入鼻内，然后贮藏在心、肺处，如果有心肺病，鼻孔就会显得不通畅。



4

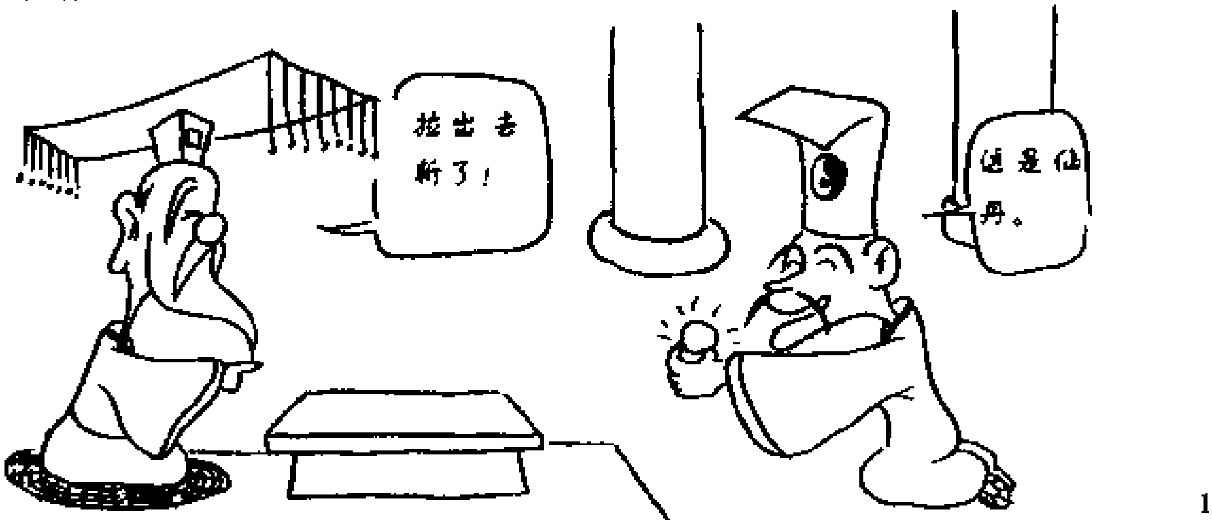
所以，要治疗疾病，一定要认真察看他的大、小便情况，把握他的脉搏，观察他的情绪心态，和其他病状。



5

【原文】拘于鬼神者，不可与言至德；恶于针石者，不可与言至巧；病不许治者，病必不治，治之无功矣。

岐伯继续对黄帝说：您刚才提到的方士，整天求仙炼丹，祈求长生不老，这完全是一种迷信的做法。对于这些迷信鬼神者，黄帝您根本就不值得与他们探讨关于脏腑的医学理论。



对于那些讨厌用针刺、砭石等有效的治疗方法来驱除疾病的人，也不必去说服他们按照我们的方法来就医问诊。



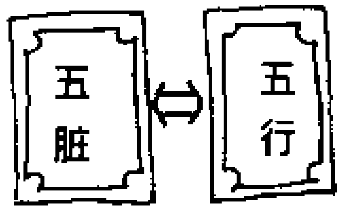
病人自己不主动要求治疗，就没有必要勉为其难地请他治病，对于这样的病人，即便给他医治也是看不出什么效果的。



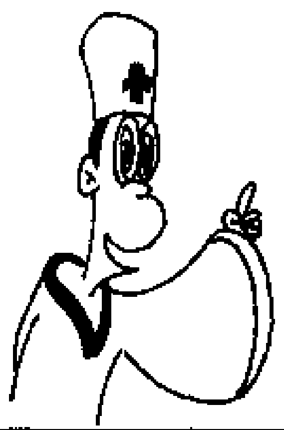
【脏气法时论篇】

“法”是效仿的意思，“脏气法时”就是五脏之气效法四时五行的运行变化所产生的相生相克关系。本篇主要有四方面的内容：

一、根据天人相应的理论，得知人体五脏的相生相克关系与五行的相生相克关系是一致的。



例如：肝脏发了病，肝属木，木生火，所以在属火的夏季里会痊愈；金克木，在属金的秋季里病情会加剧；水生木，在属于水的冬季里病情会稳定下来；春天是肝气最旺盛的季节，所以这时的肝病会好转。



二、根据五脏的相生相克关系来推断病情的发展变化过程。某一脏器产生了疾病，在它所生的季节里会痊愈；在克它的季节里会加剧；在生它的季节里会稳定下来；最后在它自己脏气正当旺盛的季节里好转。

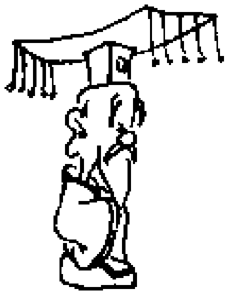


三、五脏的虚症和实症的病状特征和治疗方法。虚症：患者身体的抗病能力下降，临床上会出现诸如虚弱、衰退和不足的症状。实症：患者体内的病气和正气相互抗争，造成过度亢奋、激烈和有余等症状。



四、论述了五脏与五种颜色，五种气味的对应情况，以及各类谷物、蔬菜、水果、畜肉对疾病的辅助疗效。





【原文】黄帝问曰：合人形以法四时五行而治，何如而从？何如而逆？得失之意，愿闻其事。

岐伯对曰：五行者，金、木、水、火、土也，更贵更贱，以知死生，以决成败，而定五脏之气，间甚之时，死生之期也。

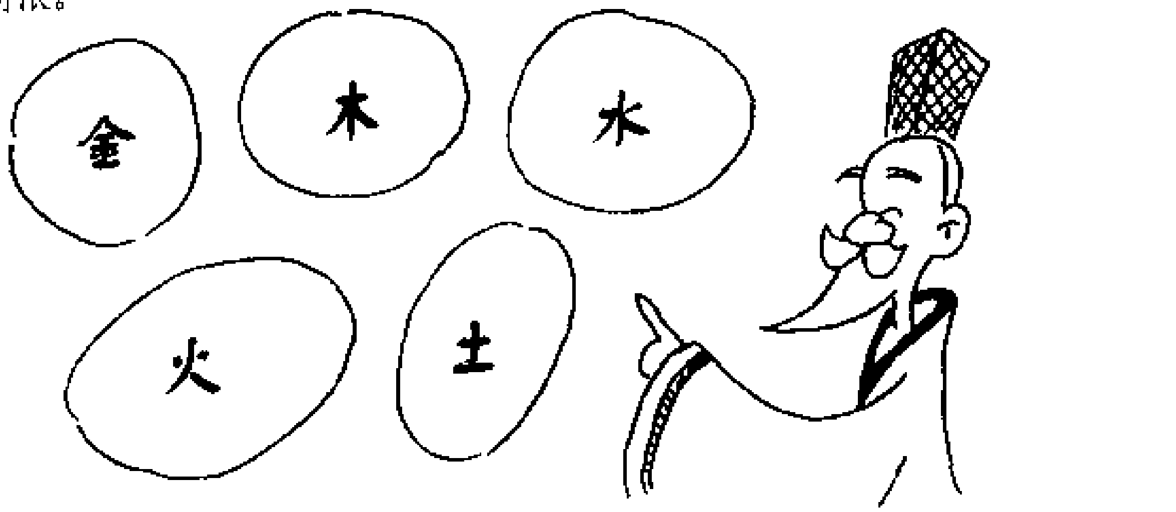


黄帝说：如何结合人体的具体特点，根据四季更替、阴阳五行的运行变化规律来判断疾病的顺逆情况？怎样治疗才算正确？我想听听其间的道理。

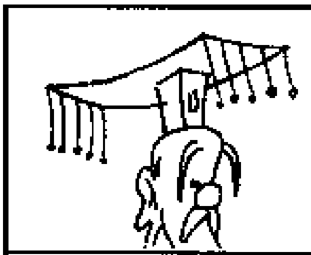


1

岐伯回答道：你所提及的五行是构成世界的金、木、水、火、土五种基本元素，我们可以通过它们的运行生克变化情况来推断病情的轻重、治疗是否有效、五脏里生命之气的盛衰、疾病的治愈率到底有多高、患者的生死期限。



2



【原文】帝曰：愿卒闻之。
岐伯曰：肝主春，足厥阴、少阳主治，其日甲乙；肝苦急，急食甘以缓之。

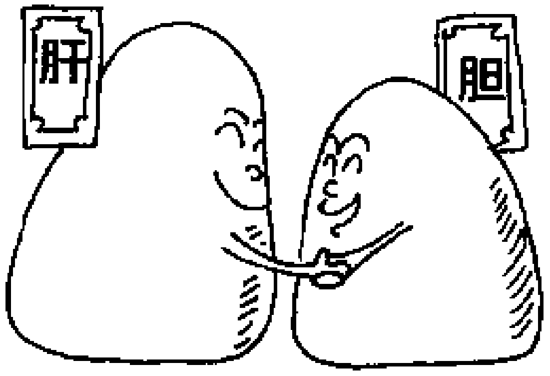


黄帝说：我想更为详尽地听听其间的道理？
岐伯说：春天与五行中的木相对应，是肝气最为旺盛的时候。

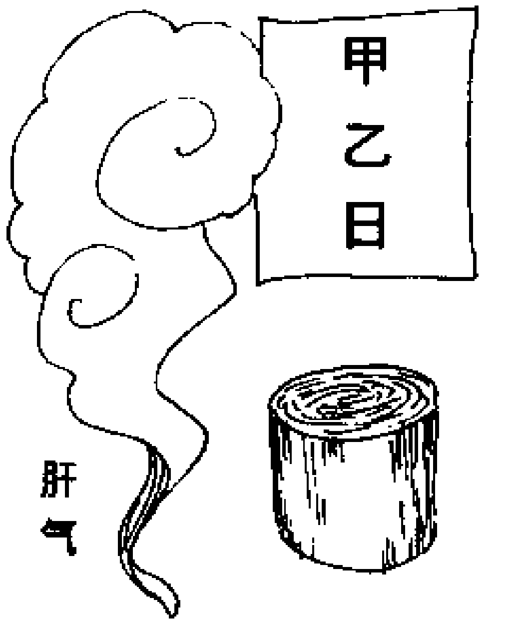


1

肝脏与胆依存在一起，关系十分紧密，所以春天由主要为肝脏疏注血气的足厥阴经和主要为胆疏注血气的足少阳经所主宰。



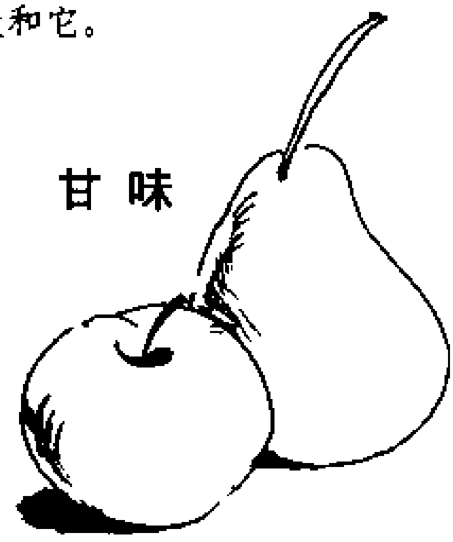
2



由于甲乙日是属木的，所以甲乙日里同样属木的肝气便最为旺盛。

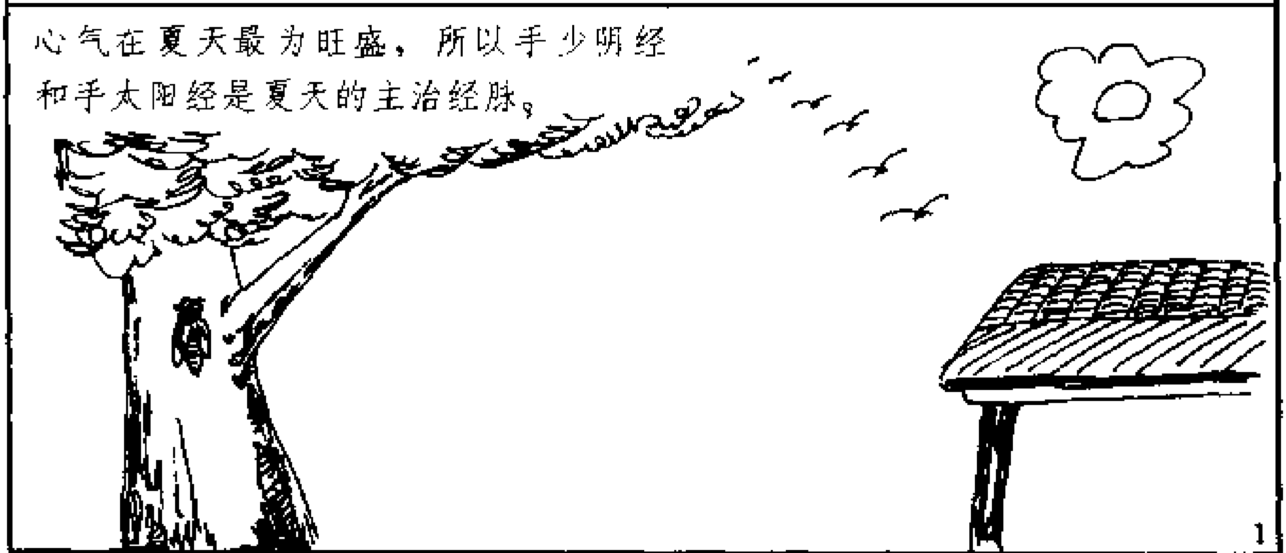
3

肝与五味中的酸味相对应，难以忍受急燥，所以应该用甘味的药物来缓和它。

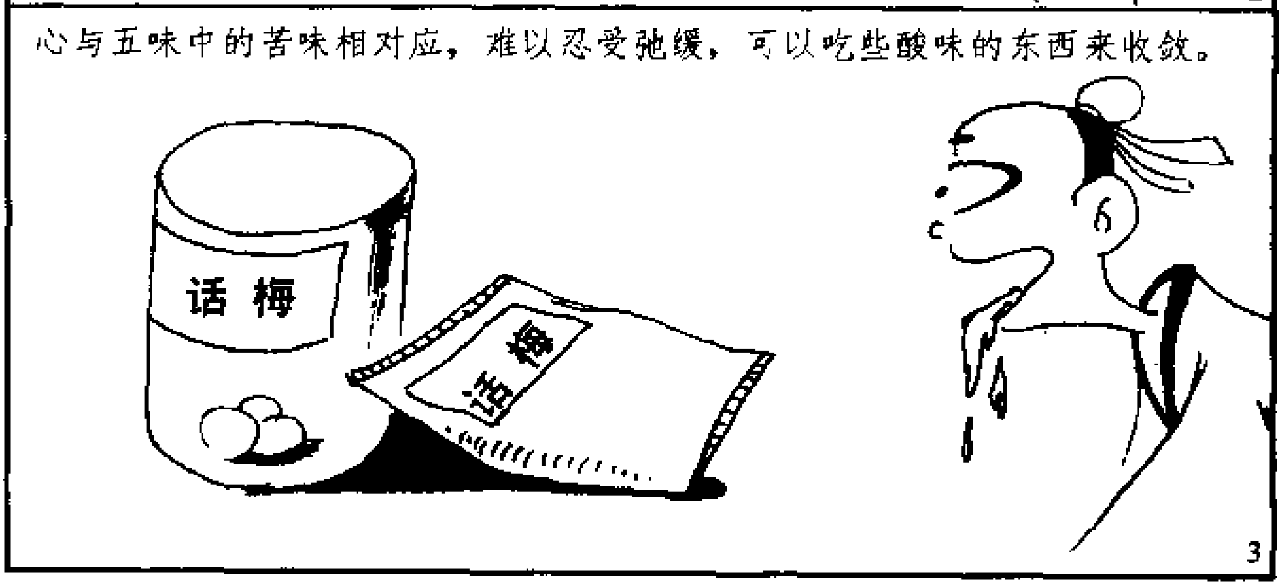


4

【原文】心主夏，手少阴、太阳主治，其日丙丁；心苦缓，急食酸以收之。







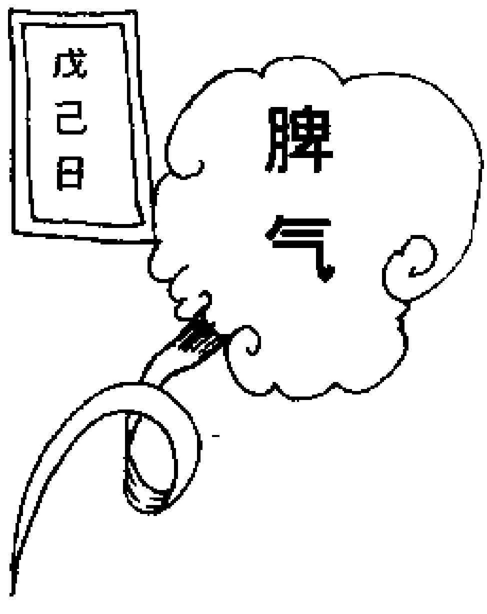
【原文】脾主长夏，足太阴、阳明主治，其日戊己；脾苦湿，急食苦以燥之。

脾脏属于五行中的土，在六月份的长夏季节脾气最为旺盛，在这期间，足太阴经和足阳明经是主治经脉。

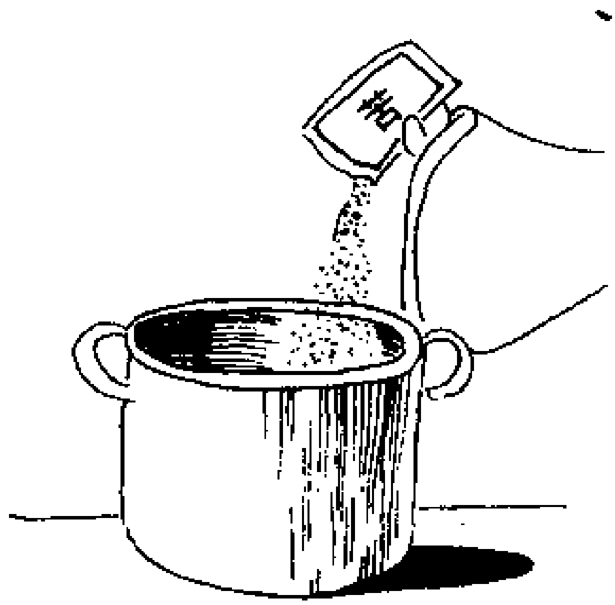


1

在同样属土的戊己日里，脾气最为旺盛。



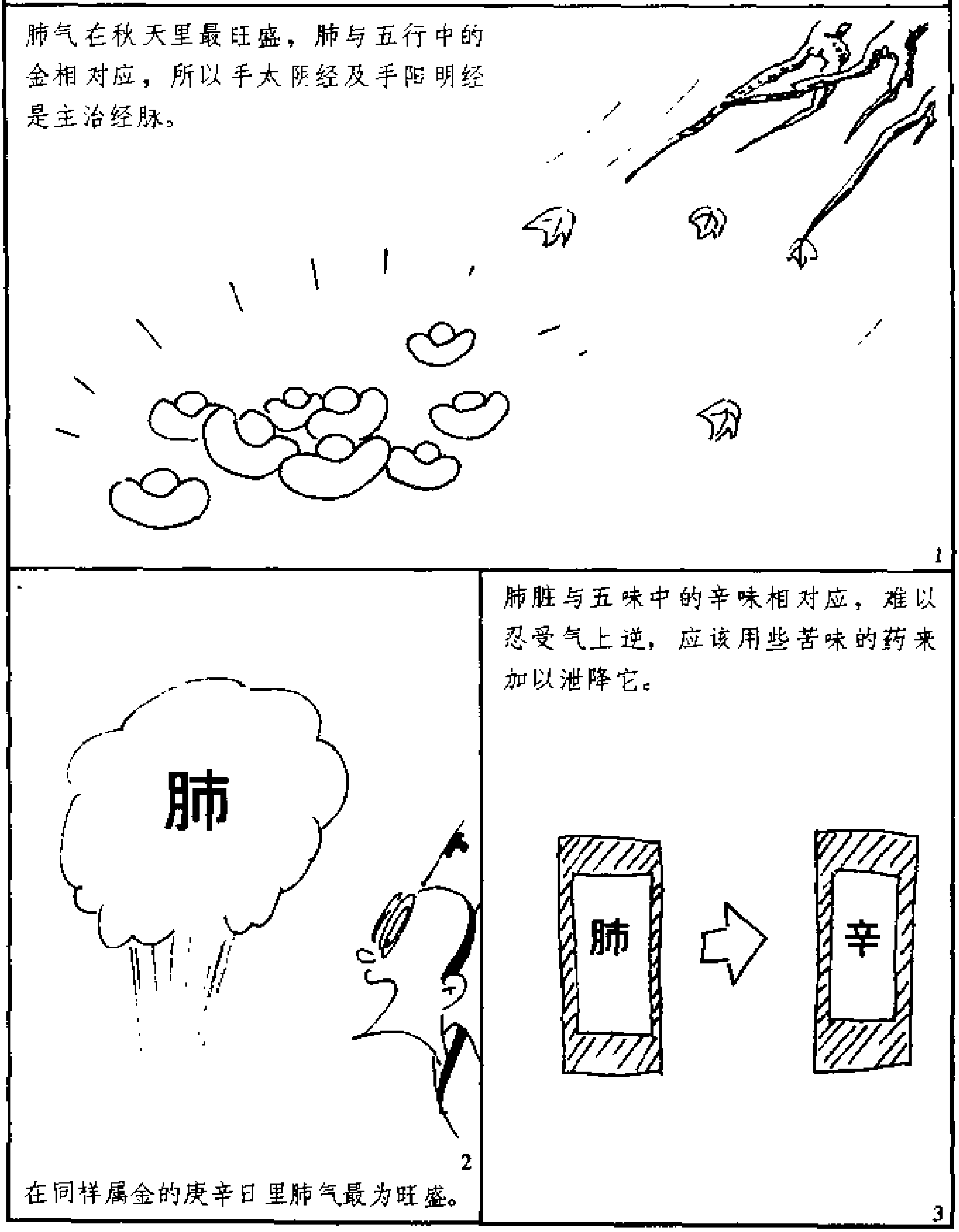
2



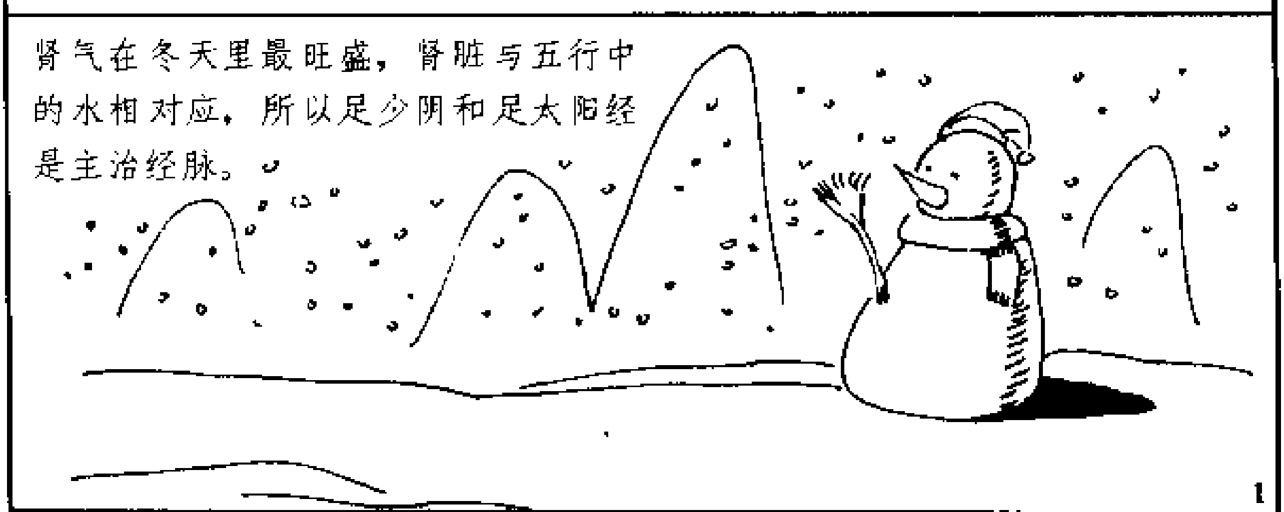
脾脏与五味中的甘味相对应，难以忍受水湿，所以要吃苦味的药来使之干燥。

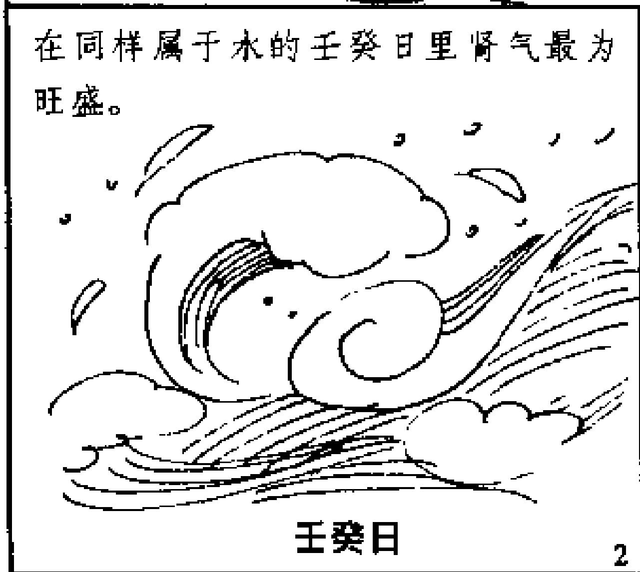
3

【原文】肺主秋，手太阴、阳明主治，其日庚辛：肺苦气上逆，急食苦以泄之。

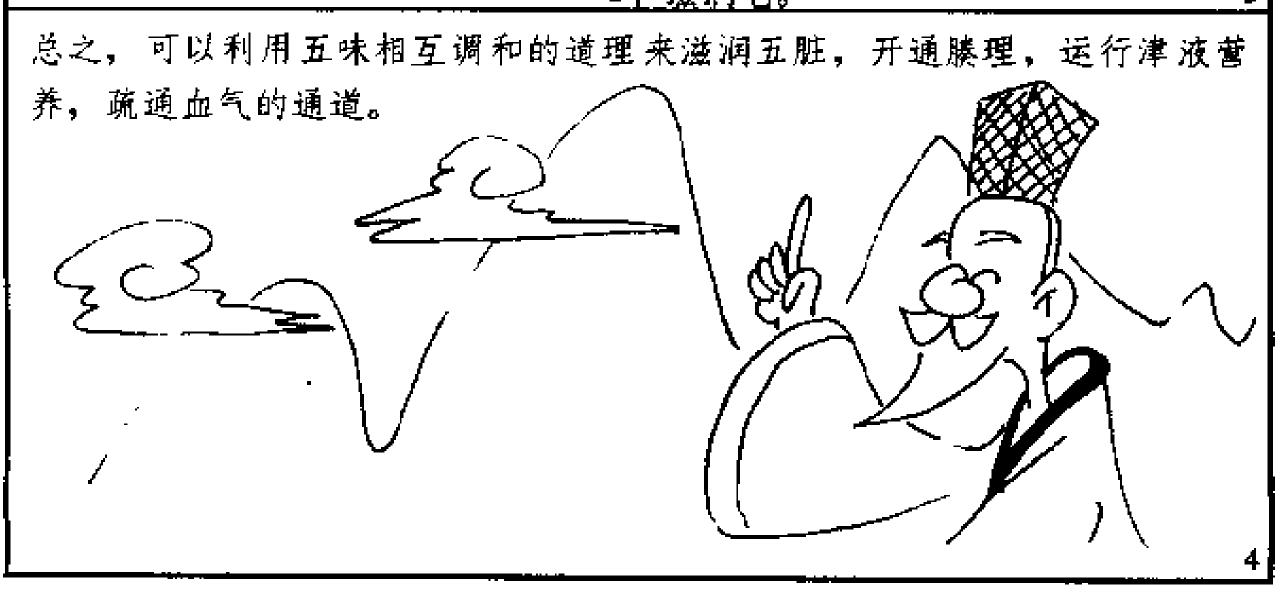


【原文】肾主冬，足少阴、太阳主治，其日壬癸；肾苦燥，急食辛以润之。开腠理，致津液，通气也。

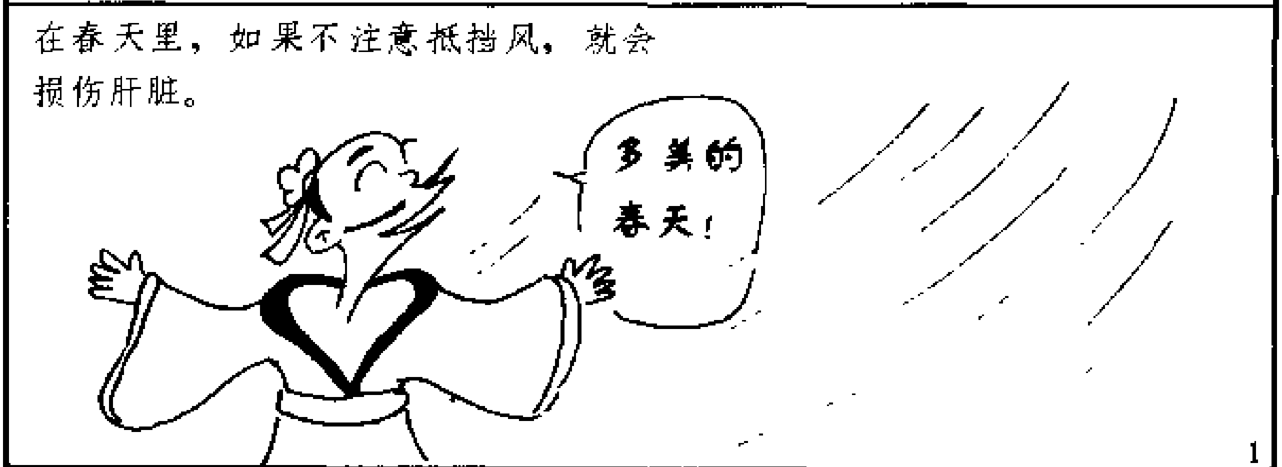


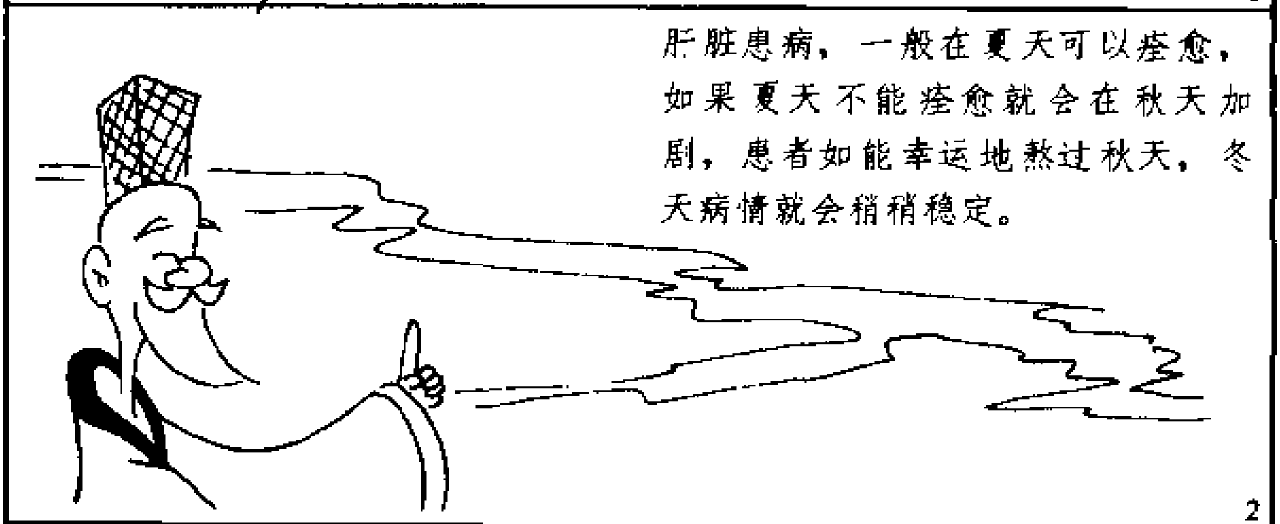


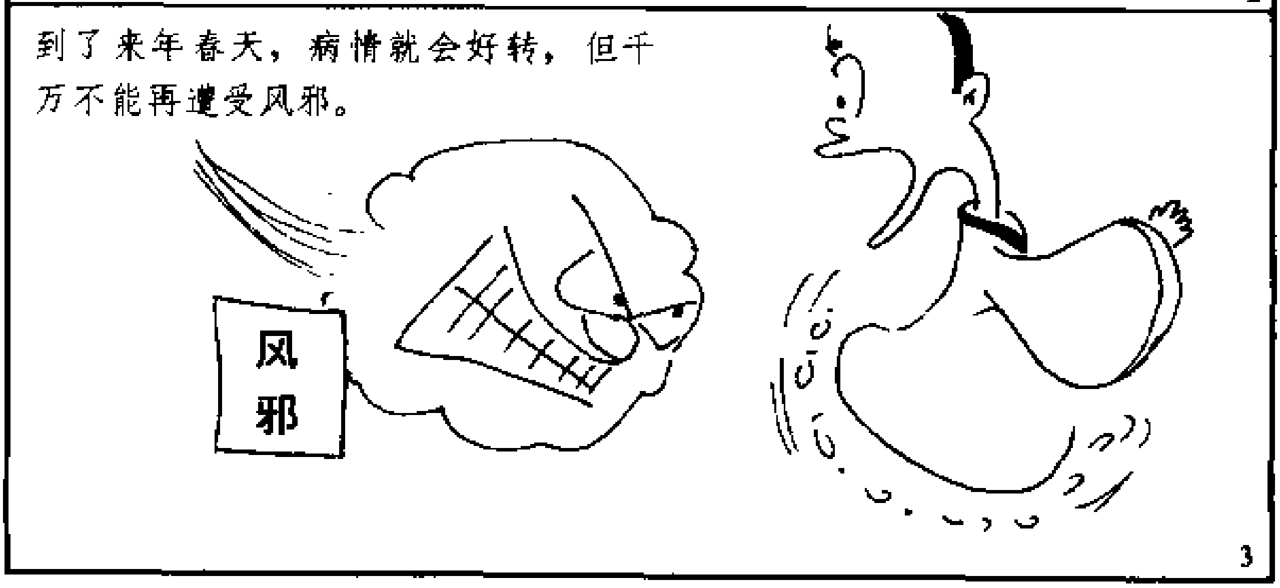




【原文】病在肝，愈于夏；夏不愈，甚于秋；秋不死，持于冬，起于春，禁当风。肝病者，愈在丙丁；丙丁不愈，加于庚辛；庚辛不死，持于壬癸，起于甲乙。肝病者，平旦慧，下晡甚，夜半静。肝欲散，急食辛以散之，用辛补之，酸写之。








肝病患者在丙丁日应该显得好转，如果丙丁日仍不见好转，庚辛日就会变得更严重，若是能幸运地熬过庚辛日，到了壬癸日病情就会稳定下来，到了肝气旺盛的甲乙日，病情就会好转。
丙丁
庚辛
壬癸
甲乙
4
肝病患者在早上天刚亮的时候，感觉会好一点：到了傍晚的时候病情会加剧，到了半夜又稍有好转。
5
如果肝气积结不通，那就用辛味的药来疏散。
特辣
6
如果肝气不足，可以用辛味补养。
7
如果肝气过于旺盛，可用酸味来泻它。
8

【原文】病在心，愈在长夏；长夏不愈，甚于冬；冬不死，持于春，起于夏，禁温食热衣。心病者，愈在戊己；戊己不愈，加于壬癸；壬癸不死，持于甲乙，起于丙丁。心病者，日中慧，夜半甚，平旦静。心欲耎，急食咸以耎之，用咸补之，甘写之。

心病患者，一般情况下，到了六月份的长夏季节就会痊愈。如果不痊愈的话，到了冬天，病情就会加剧，



1

若是患者幸运地熬过冬天，到了明年春天病情就会稳定下来，到了夏天就会痊愈。

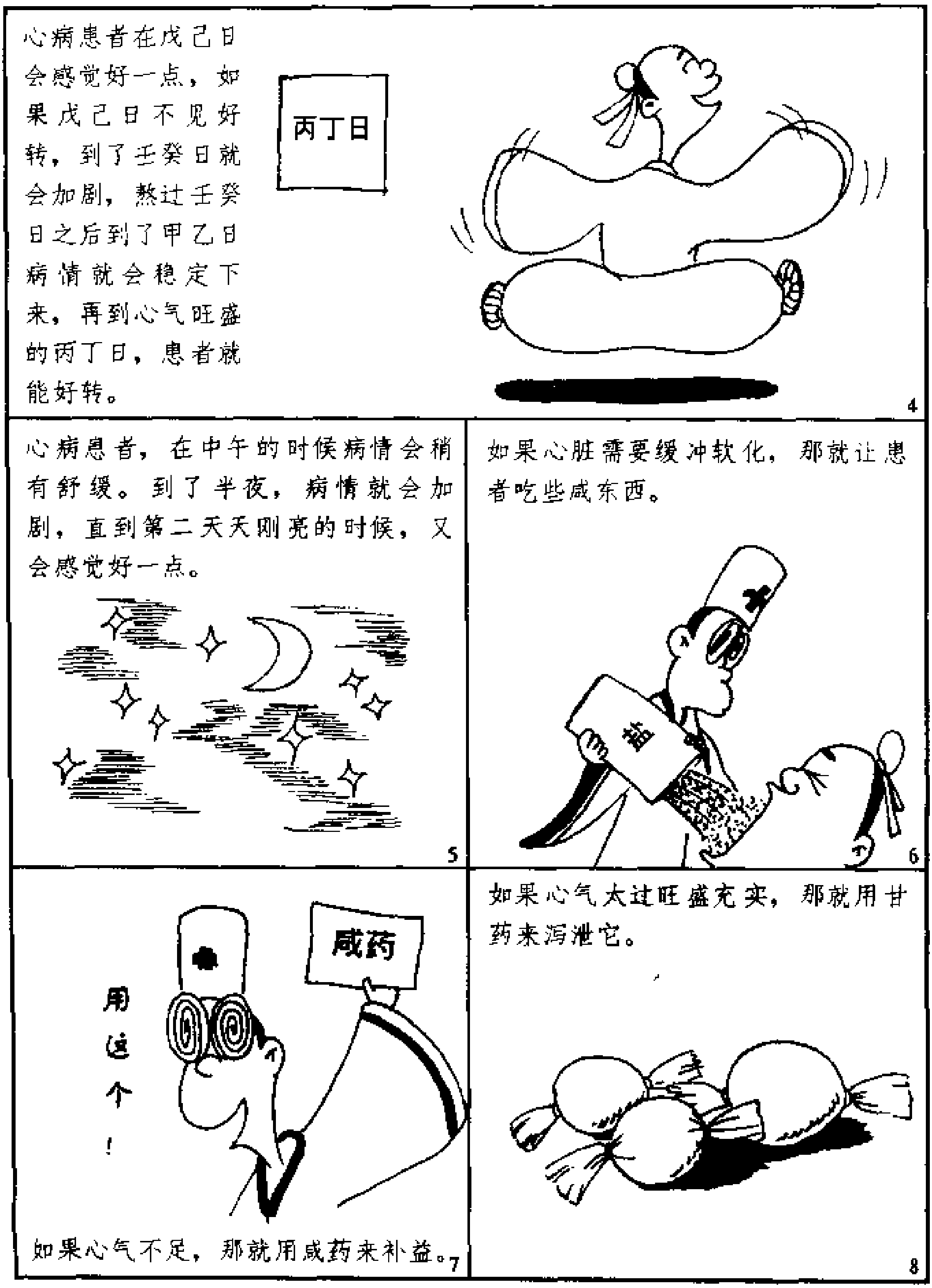


2

注意不要穿得太暖，吃太热的食物，否则就会加剧体内火气，恶化病情。



3


心病患者在戊己日会感觉好一点，如果戊己日不见好转，到了壬癸日就会加剧，熬过壬癸日之后到了甲乙日病情就会稳定下来，再到心气旺盛的丙丁日，患者就能好转。
丙丁日
4
心病患者，在中午的时候病情会稍有舒缓。到了半夜，病情就会加剧，直到第二天天刚亮的时候，又会感觉好一点。
5
如果心脏需要缓冲软化，那就让患者吃些咸东西。
盐
6
用这个！
咸药
如果心气不足，那就用咸药来补益。
7
如果心气太过旺盛充实，那就用甘药来泻泄它。
8

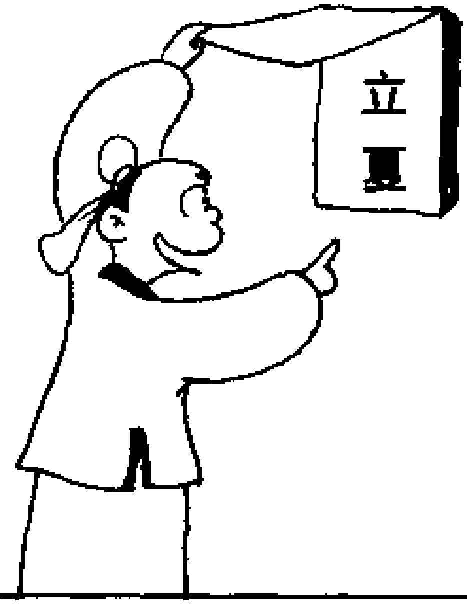
【原文】病在脾，愈在秋：秋不愈，甚于春：春不死，持于夏，起于长夏，禁温食饱食、湿地濡衣。脾病者，愈在庚辛：庚辛不愈，加于甲乙：甲乙不死，持于丙丁，起于戊己。脾病者，日昳慧，日出甚，下晡静。脾欲缓，急食甘以缓之，用苦写之，甘补之。



脾病到了秋天就会痊愈，如果不痊愈的话到了来年春天就会加剧。

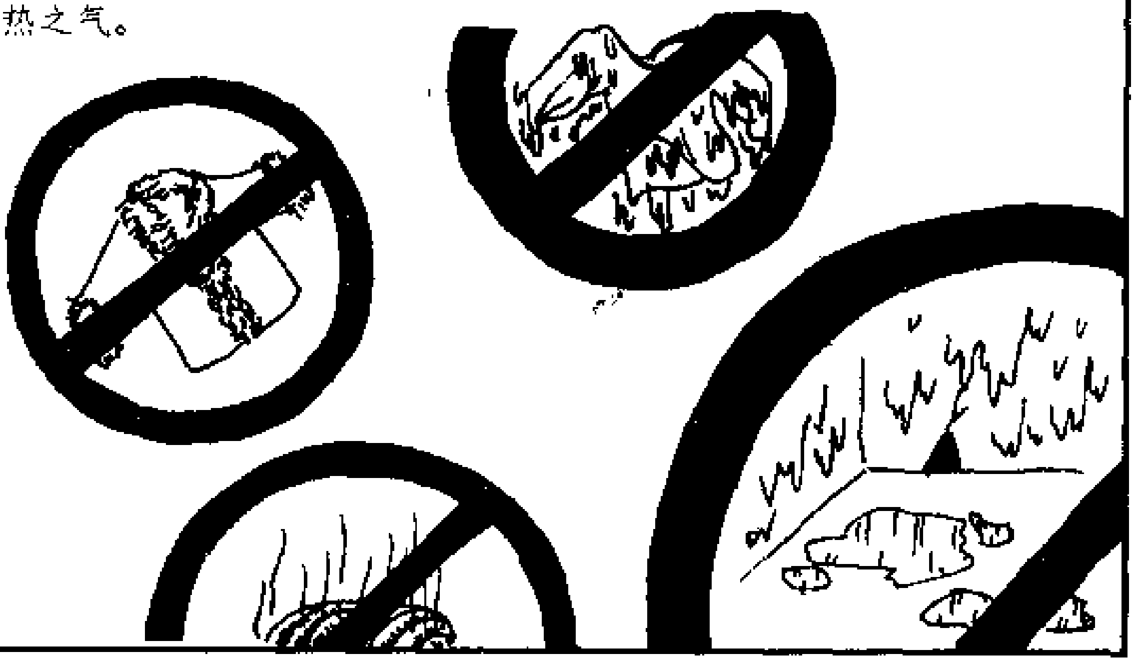
1

患者若是能幸运地熬过春天不死，夏天病情就会稳定下来。



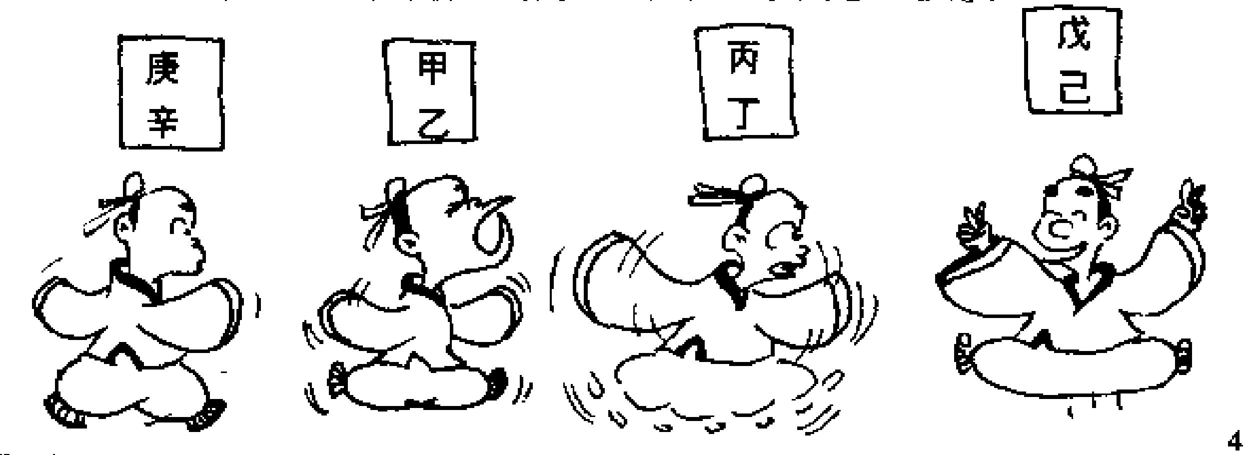
2

到了六月份的长夏季节，疾病便可痊愈，但是要注意不要吃温热性食物，也不能穿湿衣服，不能吃太饱，更不能生活在潮湿的环境里，以免加剧体内的湿热之气。



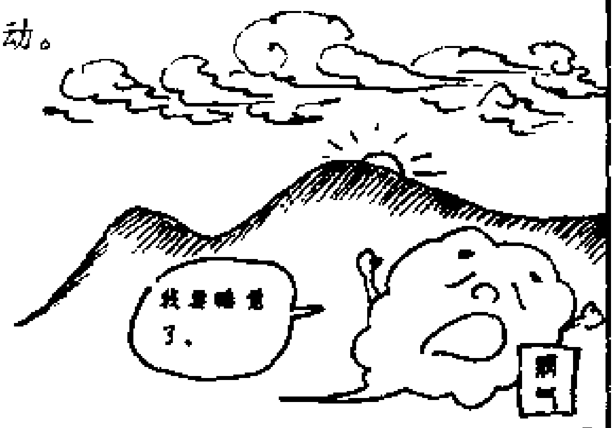
3

脾病患者在庚辛日会感觉好一点，如果该日病情仍不好转，到了甲乙日就会加剧，再到丙丁日病情就会稳定下来，然后在戊己日痊愈。



4

脾病患者午后那段时间会感觉好一点，在日初的时候病情会加剧，到了傍晚的时候，病气又会停止活动。



5

如果要缓和脾脏之气，那就要用甘药。



6

若是脾气太过旺盛充实了，那就用苦味的药来泄泻它。



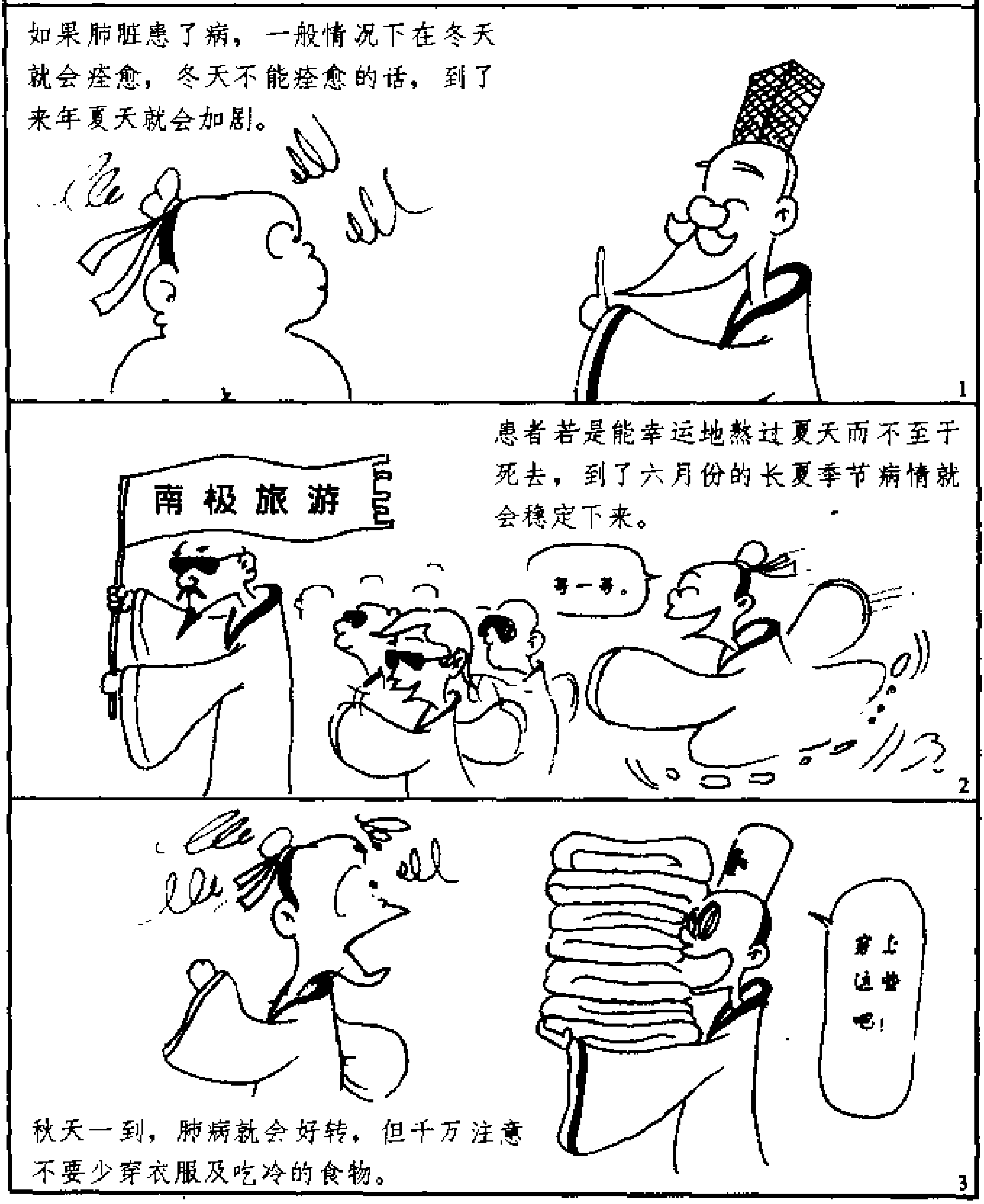
7

若是脾气不够充足，那就用甘味的药来补足它。



8

【原文】病在肺，愈在冬；冬不愈，甚于夏；夏不死，持于长夏，起于秋，禁寒饮食寒衣。肺病者，愈在壬癸；壬癸不愈，加于丙丁；丙丁不死，持于戊己，起于庚辛。肺病者，下晡慧，日中甚，夜半静。肺欲收，急食酸以收之，用酸补之，辛泻之。



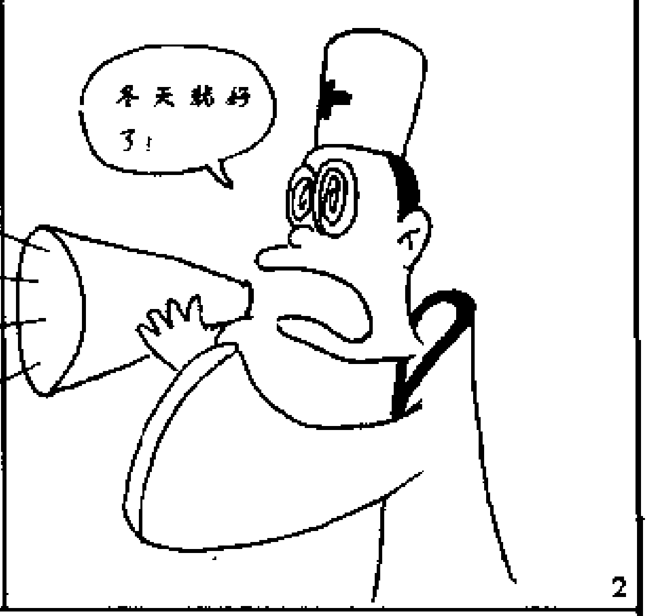

肺病患者在壬癸日感觉会好一点。若是在壬癸日疾病未见痊愈，到了丙丁日病情就会加剧。熬过丙丁日而没有死亡，患者的病情便在戊己日得以稳定下来，然后在庚辛日开始好转。
4
肺病患者在傍晚时分会感觉好些，在中午时病情则会加重，到了半夜时分，病气又会归于安静。
5
肺病需要用酸味的药来收敛四散的肺气。
酸味
6
如若肺气不足，则需要用酸味的药来补足。
什么药，太酸了！
7
如若肺气太过旺盛充实，则需要用辛味的药来泄泻。
辛
8

【原文】病在肾，愈在春；春不愈，甚于长夏；长夏不死，持于秋，起于冬，禁犯焠㶼热食温炙衣。肾病者，愈在甲乙；甲乙不愈，甚于戊己；戊己不死，持于庚辛，起于壬癸。肾病者，夜半慧，四季甚，下晡静。肾欲坚，急食苦以坚之，用苦补之，咸泻之。

肾脏患了病，在春天的时候就会痊愈，春天不痊愈，到了六月的长夏季节就会加剧。



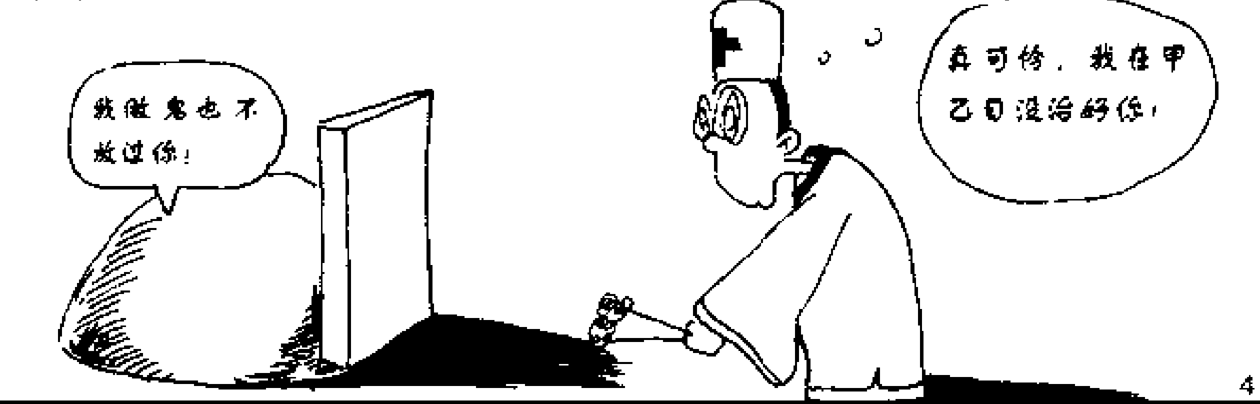
患者若是幸运地熬过这段时间，秋天的时候病情就会稳定下来，然后在冬天开始好转。



但要注意，千万不要吃一些煎炸的食物，不要穿刚刚熨烫烘热的衣服，以免引起燥热，恶化病情。

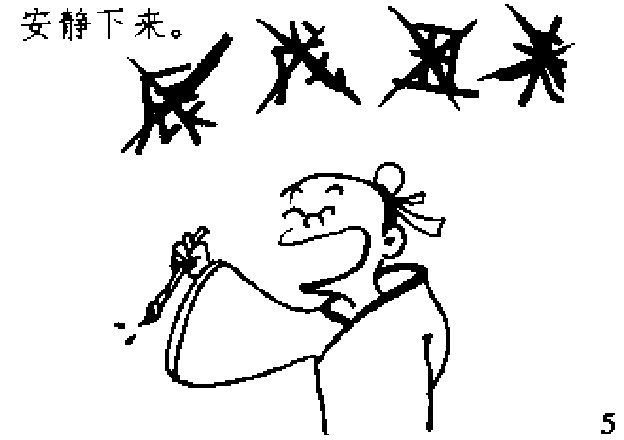


肾病患者，在甲乙日感觉会好一点，如果不见痊愈，戊己日就会越发严重。若在这时没有死去，到了庚辛日病情就会稳定下来，然后在壬癸日开始好转。

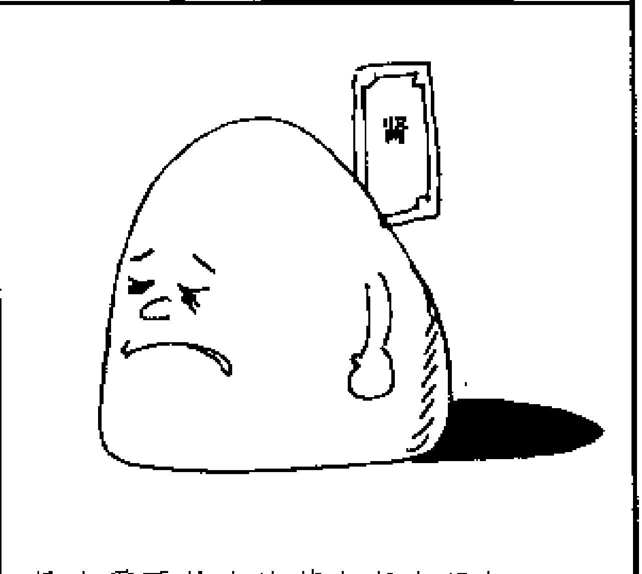


4

肾病患者在半夜的时候感觉会好些，在辰、戌、丑、未四个时辰里病情会加重，在傍晚时分病气又会安静下来。



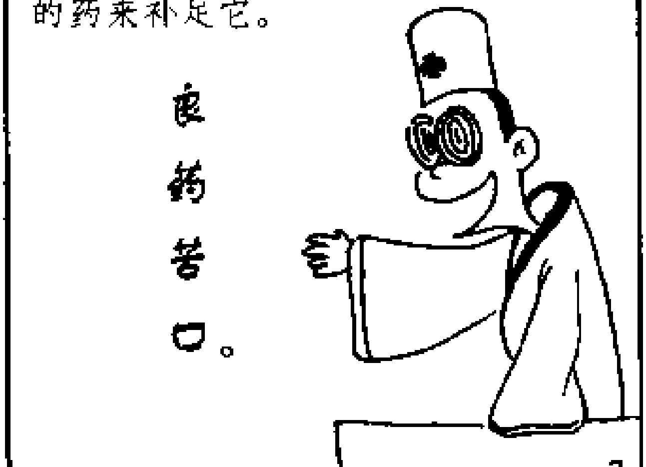
5



肾病需要苦味的药来坚实肾气。

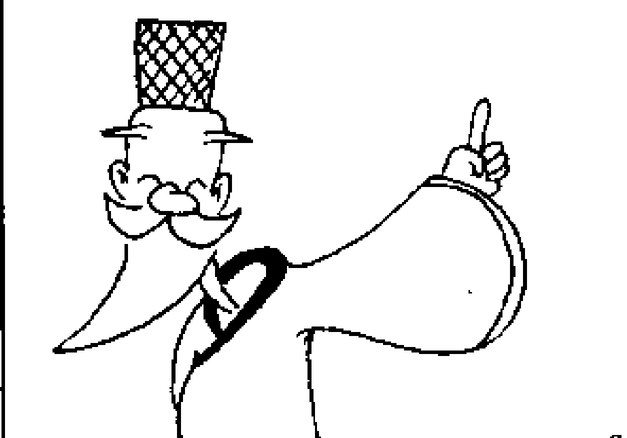
6

如果肾脏需要加强肾气，就用苦味的药来补足它。



7

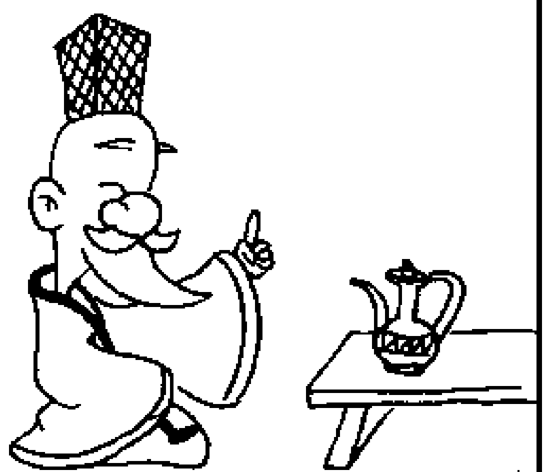
如果肾气太过旺盛充实了，那就用咸味的药来泻泄它。



8

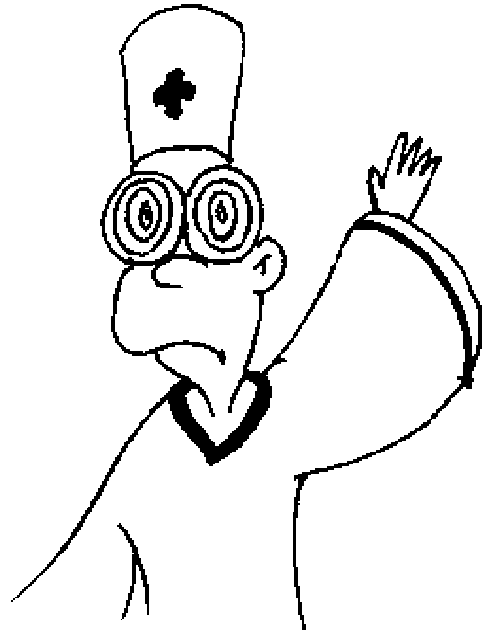
【原文】夫邪气之客于身也，以胜相加，至其所生而愈，至其所不胜而甚，至于所生而持，自得其位而起。必先定五脏之脉，乃可言间甚之时，死生之期也。

病气入侵人体，往往是乘虚而入，击败某个脏气，导致疾病。如果某脏器遭到病气入侵生了病，那么在它相生的脏器之气旺盛的日子里，疾病便可痊愈。

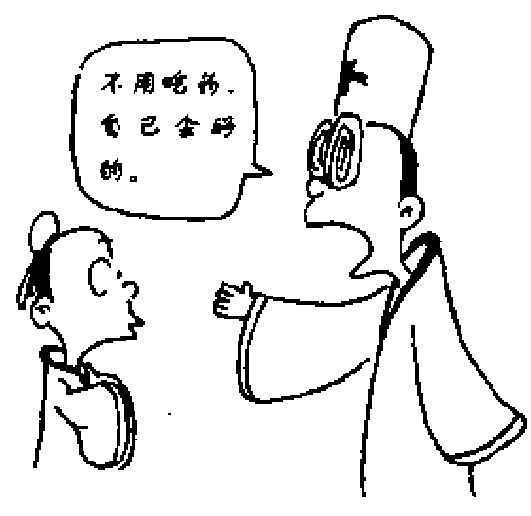


1

在与它相克脏器之气旺盛的日子里，病情就会加剧。



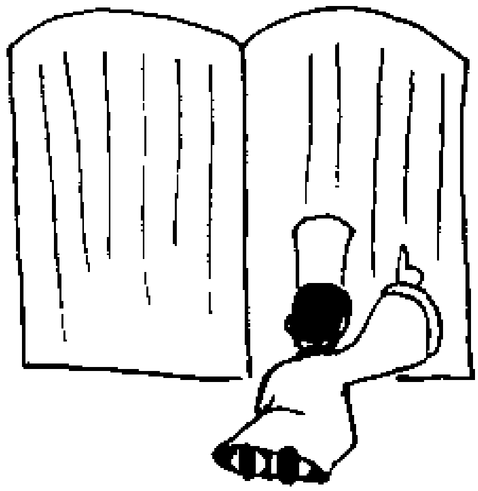
2



在生它的脏器之气旺盛的日子里，正邪两气就会相持不下，病情为此而变得稳定下来；最后到了它自己最为旺盛的日子，病情便立即好转。

3

当然，我们在判断五脏之脉象时，先得把握好它们的正常情况，然后以此为参照，判断患者病情的轻重缓急和生死期限。



4

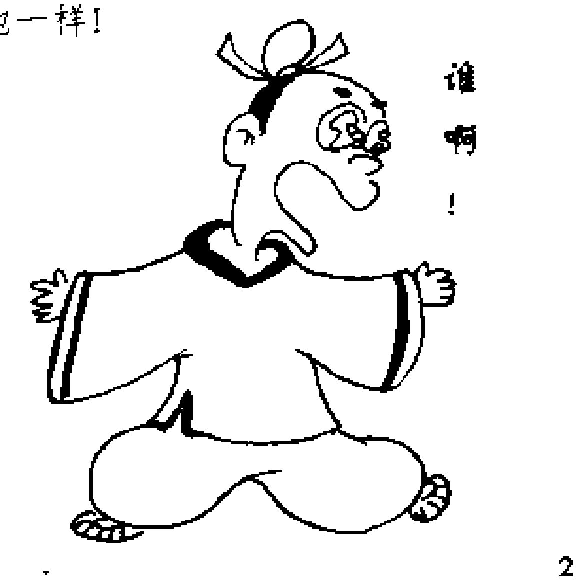
【原文】肝病者，两胁下痛引少腹，令人善怒；虚则目䀮䀮无所见，耳无所闻，善恐，如人将捕之。取其经，厥阴与少阳。气逆则头痛，耳聋不聪，颊肿，取血者。

肝病患者，肝气充实，两胁下疼痛并引发少腹疼，使人常常怒气冲天。



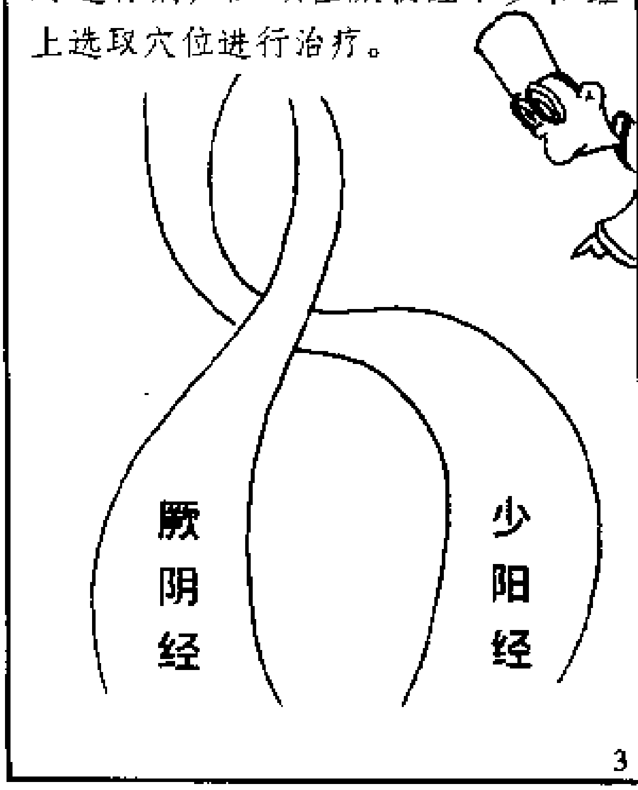
1

如果肝气虚空的话，就会两眼模糊，看不清东西，耳朵也听不清声音，紧张兮兮的，好象有人要捉拿他一样！



2

对这种病，应该在厥阴经和少阳经上选取穴位进行治疗。



3



如果肝气向上冲逆，出现了头痛、耳聋、脸颊浮肿等症状，同样也选取厥阴、少阳两经的穴位进行针刺治疗，要针刺出血来。

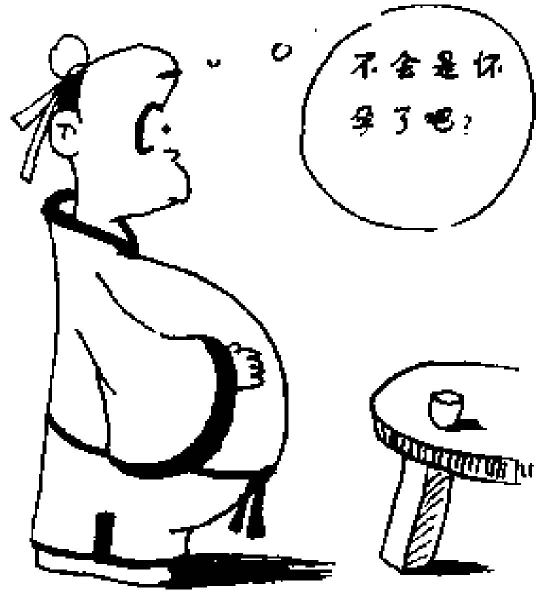
4

【原文】心病者，胸中痛，胁支满，胁下痛，膺背肩甲间痛，两臂内痛；虚则胸腹大，胁下与腰相引而痛。取其经，少阴、太阳、舌下血者。其变病，刺郄中血者。

心病患者，胸部会感到疼痛，胸胁部位胀满发痛，从胸部到肩胛间牵扯得发痛，双臂内侧也会发痛。



1



如果是虚症，胸腹部位就会胀大，胸胁下部与腰相互牵扯着痛。

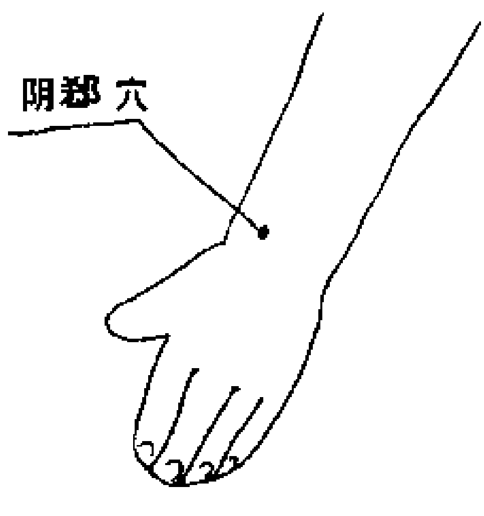
2

对于这类疾病应该针刺少阴经和太阳经的穴位，并且针刺舌头下面的廉泉穴出血。



3

如果是刚发生病变，那就应该针刺阴郄穴。

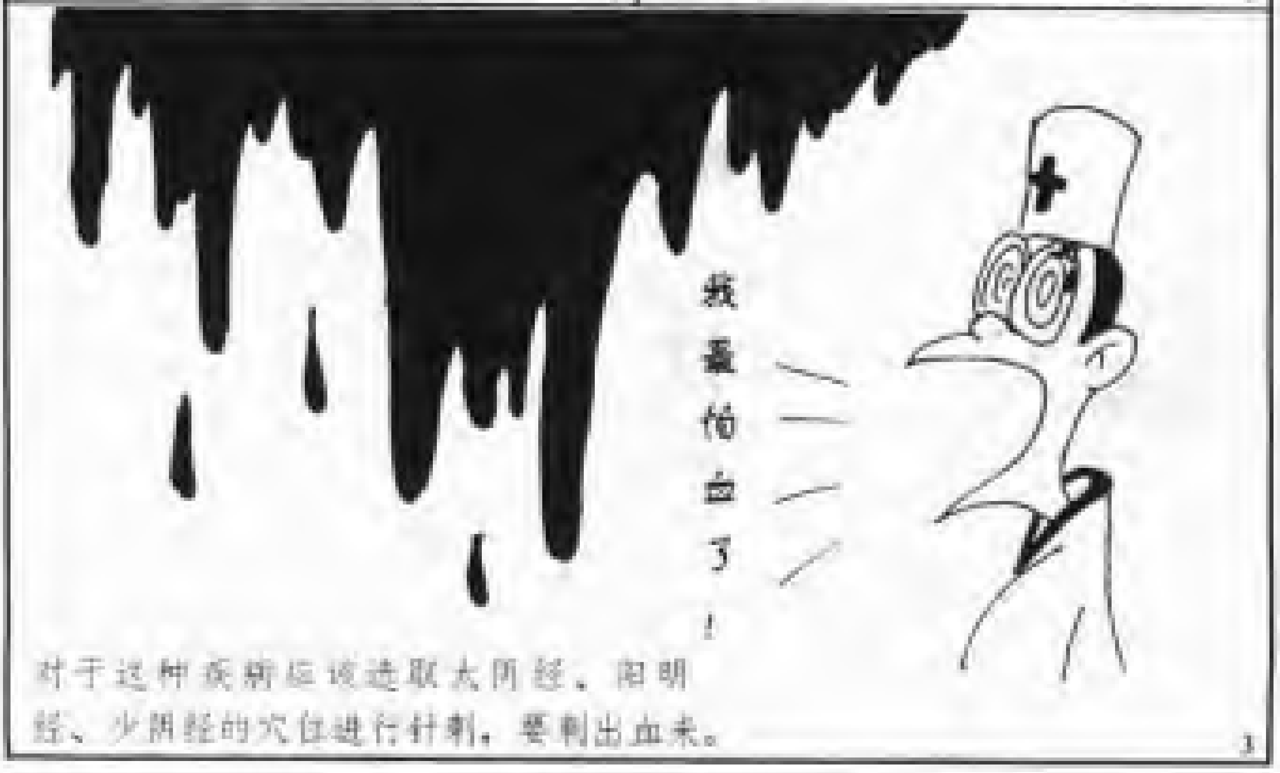


4

【原文】脾病者，身重，善肌肉痿，足不收行，善瘈，脚下痛；虚则腹满肠鸣，飧泄食不化。取其经，太阴、阳明、少阴血者。







【原文】肺病者，喘咳逆气，肩背痛，汗出，尻阴股膝髀腨胻足皆痛；虚则少气不能报息，耳聋嗌干，取其经，太阴、足太阳之外厥阴内血者。

肺病患者，如果是实症，体内之气向上冲逆，使人咳嗽得很厉害，肩膀脊背酸痛，不停地出汗，屁股、大腿、小腿、脚、膝关节等地方都会有疼痛的感觉。



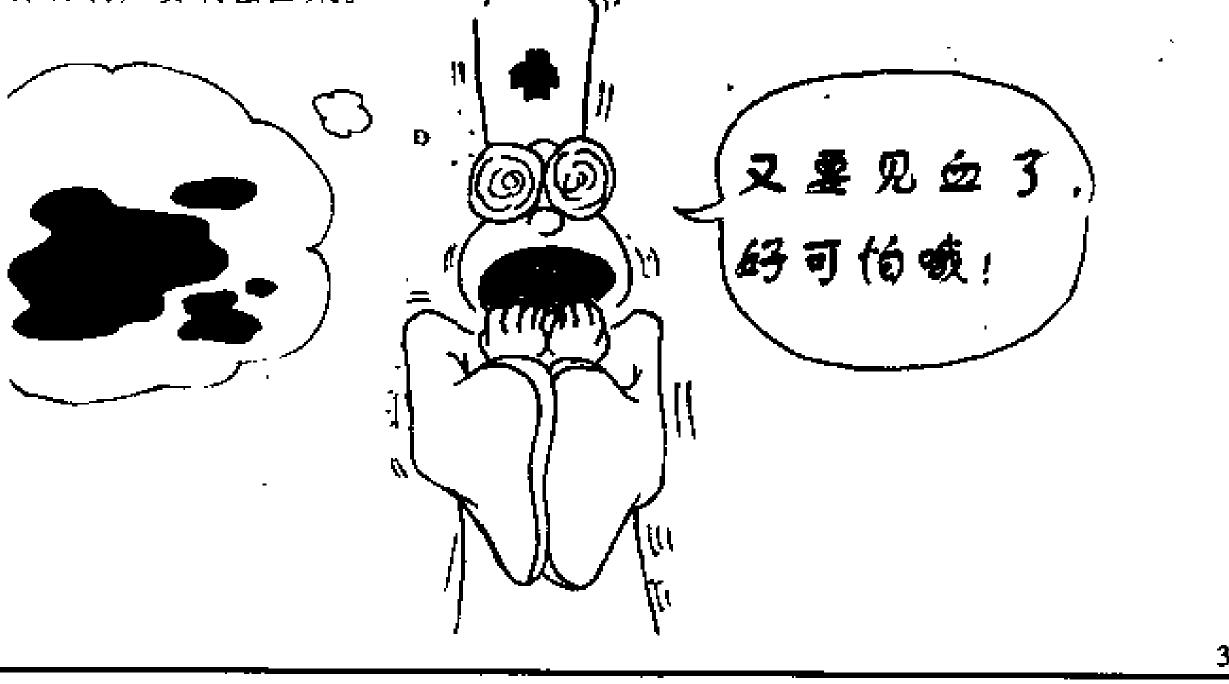
1

如果是虚症，患者会呼吸困难，感到体内之气不足，连叹气都做不到，耳朵听不见声音，咽喉干燥。



2

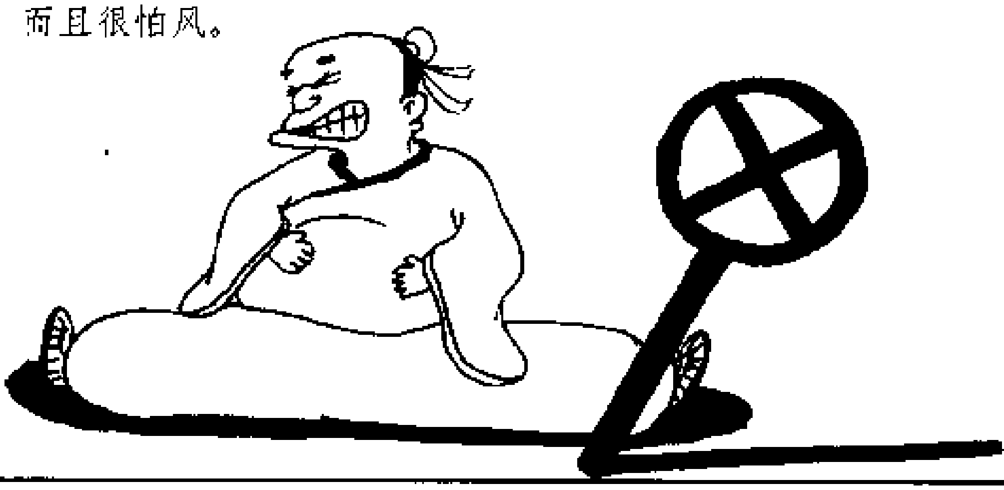
对于这类疾病，应该选取太阴经、足太阳经的外侧，厥阴经的内侧穴位进行针刺，要刺出血来。



3

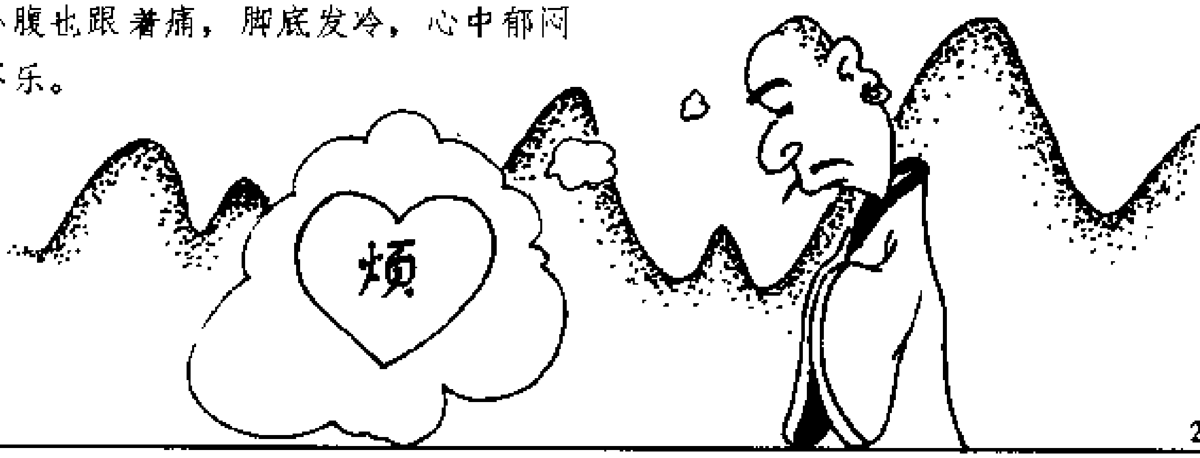
【原文】肾病者，腹大胫肿，喘咳身重，寝汗出，憎风；虚则胸中痛，大腹、小腹痛，清厥，意不乐。取其经，少阴、太阳血者。

肾病患者，如果是实症，会出现腹部胀大，小腿肿痛，喘咳不止，身体沉重等症状，而且很怕风。



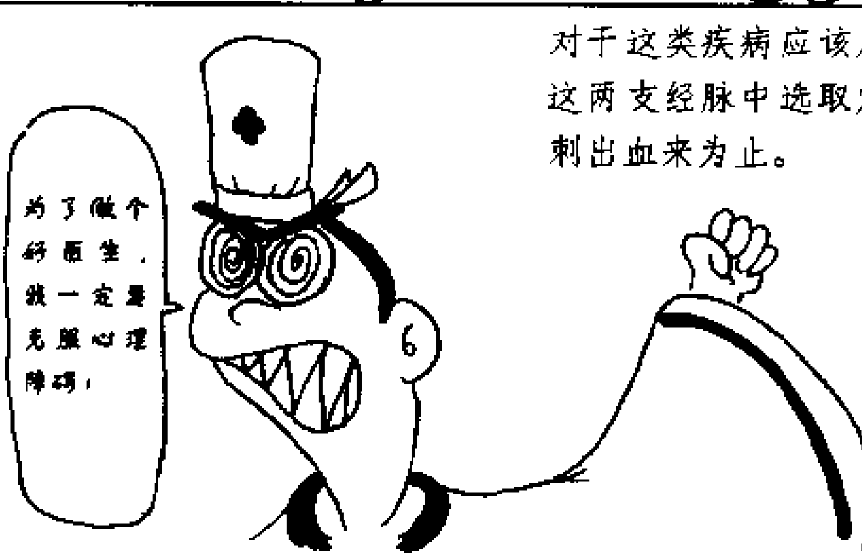
1

如果是虚症，则会胸中发痛，大腹、小腹也跟着痛，脚底发冷，心中郁闷不乐。



2

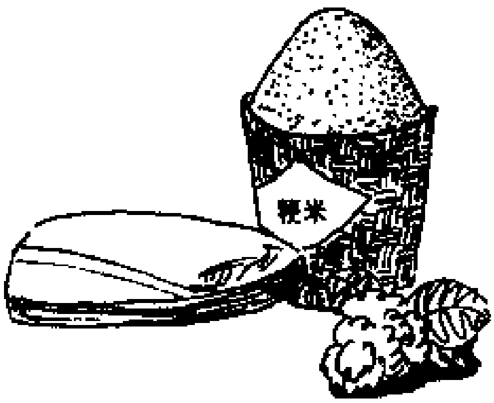
对于这类疾病应该从少阴经和太阳经这两支经脉中选取穴位来进行治疗，刺出血来为止。



3

【原文】肝色青，宜食甘，粳米、牛肉、枣、葵、皆甘。心色赤，宜食酸，小豆、犬肉、李、韭皆酸。肺色白，宜食苦，麦、羊肉、杏、薤皆苦。脾色黄，宜食咸，大豆、豕肉、栗、藿青咸。肾色黑，宜食辛，黄黍、鸡肉、桃、葱皆辛。辛散，酸收，甘缓，苦坚，咸耎。

肝脏与五色中的青色相对应，可以吃些甘味的东西来加以调养，粳米、牛肉、枣子、葵菜都是保养肝脏的好菜。



1



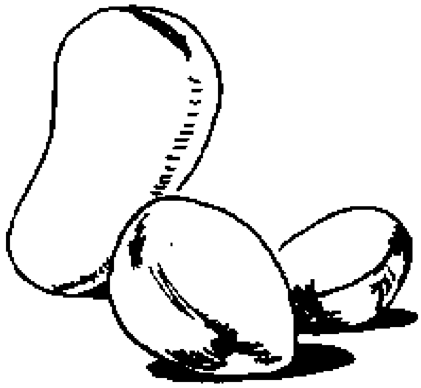
心脏与五色中的红色相对应，适合用酸味食物来加以调养，例如小豆、狗肉、李子、韭菜之类的菜肴都是保养心脏的首选之菜。

2

肺脏与五色中的白色相对应，适合吃些苦味的东西来加以护养，例如小麦、羊肉、杏子、薤这些东西都是具有凉苦性能的东西，吃下去会对肺脏有好处。



3



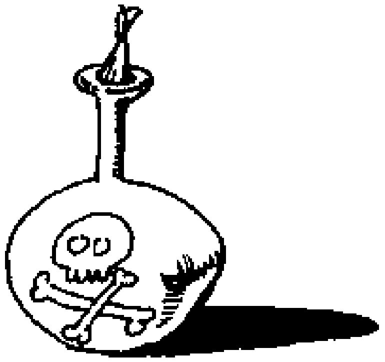
脾脏与五色中的黄色相对应，适合吃些咸味的东西来呵护它，例如大豆、猪肉、栗子、藿这些东西。

4


肾脏与五色中的黑色相对应，适合吃些辛味的东西，例如黍米、鸡肉、桃子、葱这些东西都是带有辛味的。
1
在所有的食物中，味辛的有发散体内之气的作用。
辛
2
酸
味酸的有收敛体内之气的作用。
3
甘
味甘的有缓和体内之气的作用。
4
味苦的有使体内之气变得坚燥的作用。
苦
5
味咸的有使体内之气变得舒软的作用。
咸
6

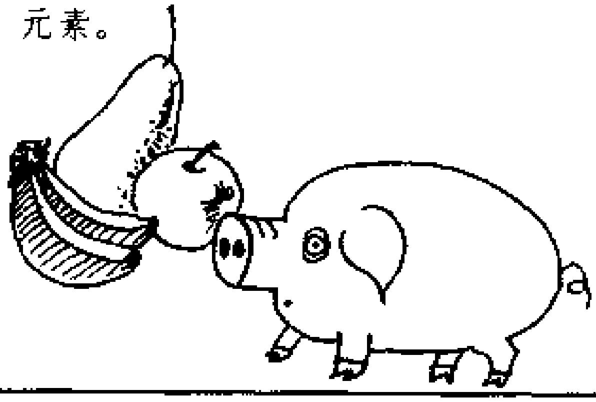
【原文】毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。此五者，有辛、酸、甘、苦、咸，各有所利，或散，或收，或缓，或急，或坚，或耎，四时五脏，病随五味所宜也。

我们常说："以毒攻毒"，毒药是用来攻克病气的，各种粮食作物则是用来滋养肚腑器官的。



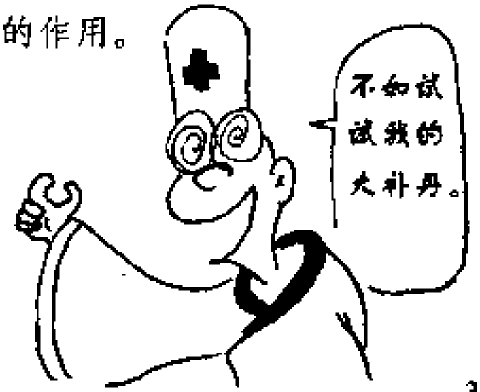
1

各种水果有辅助治疗的效果，肉类食品则可以用来补益体内营养，蔬菜类的也可以补充人体不足的各类元素。



2

将谷物、水果、肉品、蔬菜掺杂在一起食用，具有补充精神，养足生命之气的作用。



3

这些食物包括了各种各样的味道，具有各种各样的功能。



4

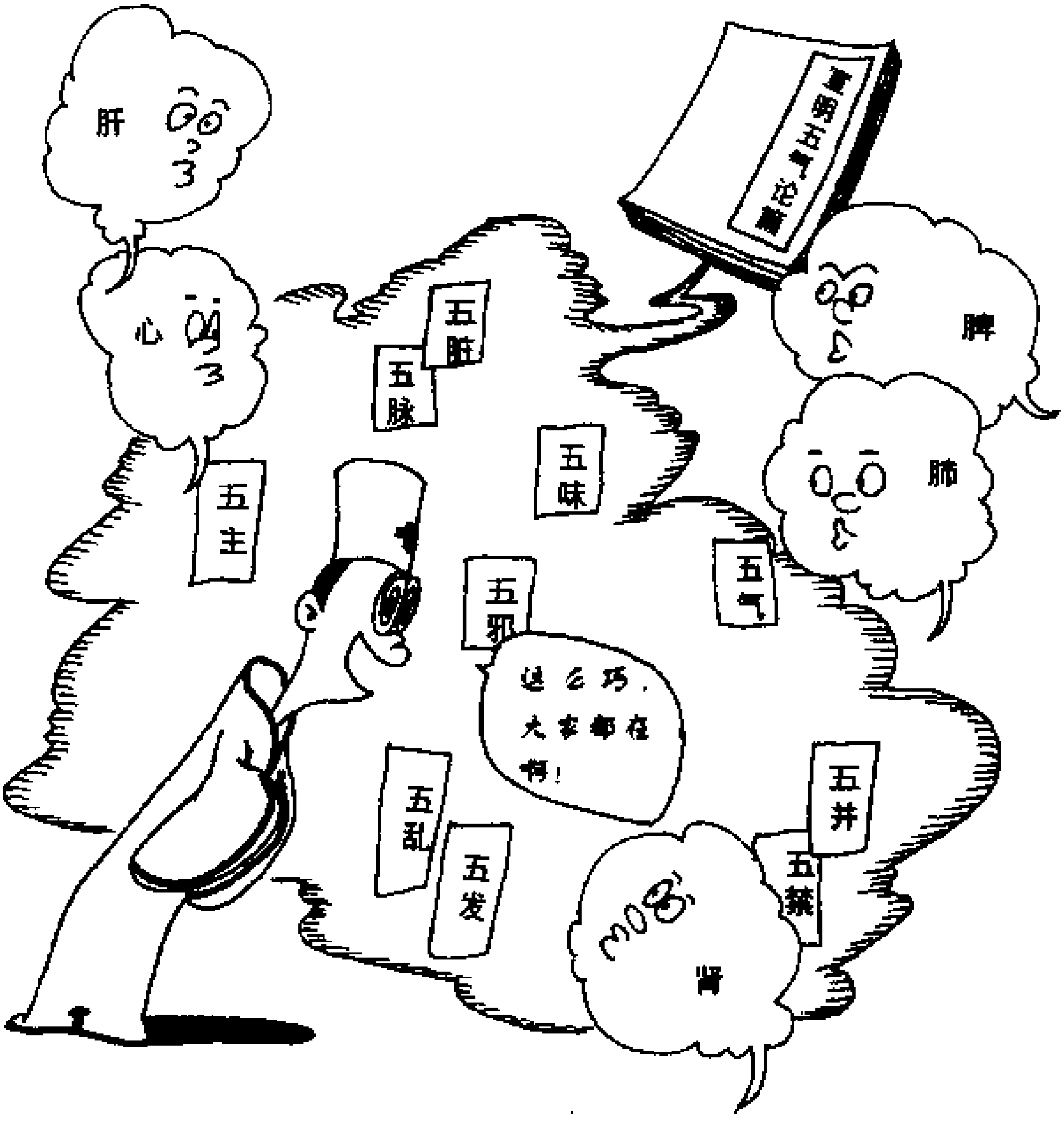
所以治病时一定要调节饮食，食物要丰富，不要偏食，在这种有效的调养之下，疾病就可以更快地痊愈。



5

【宣明五气论篇】

“宣明”就是宣扬阐明的意思。五气是指肝、心、脾、肺、肾五脏各自所产生的气体。在《脏气法时论篇》中曾经根据天地、阴阳、四时的运行变化规律来论述了五脏的关系和病变情况。本篇与该篇相结合，归纳了五脏、五味、五气、五并、五禁、五发、五乱、五邪、五主、五脉的关系。



【原文】五味所入：酸入肝，辛入肺，苦入心，咸入肾，甘入脾。是谓五入。

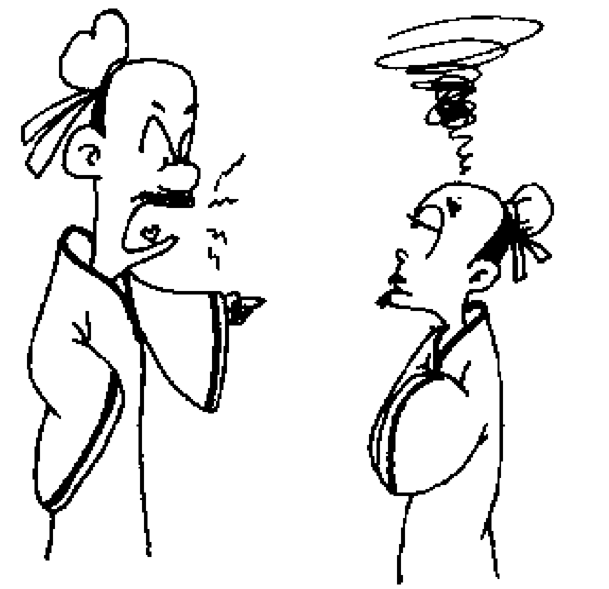
自然界有五种典型的味道分别与五脏相对应：酸味适合肝脏、辛味适合肺脏、苦味适合心脏、咸味适合肾脏、甘味适合脾脏。这就是所谓的“五入”。



【原文】五气所病：心为噫，肺为咳，肝为语，脾为吞，肾为欠、为嚏，胃为气逆、为哕、为恐，大肠、小肠为泄，下焦溢为水，膀胱不利为癃，不约为遗溺，胆为怒。是谓五病。

在五脏中所产生的气体，都会引起独特的病症，心气不正常就会唉声叹气；肺气不正常会发出咳嗽。





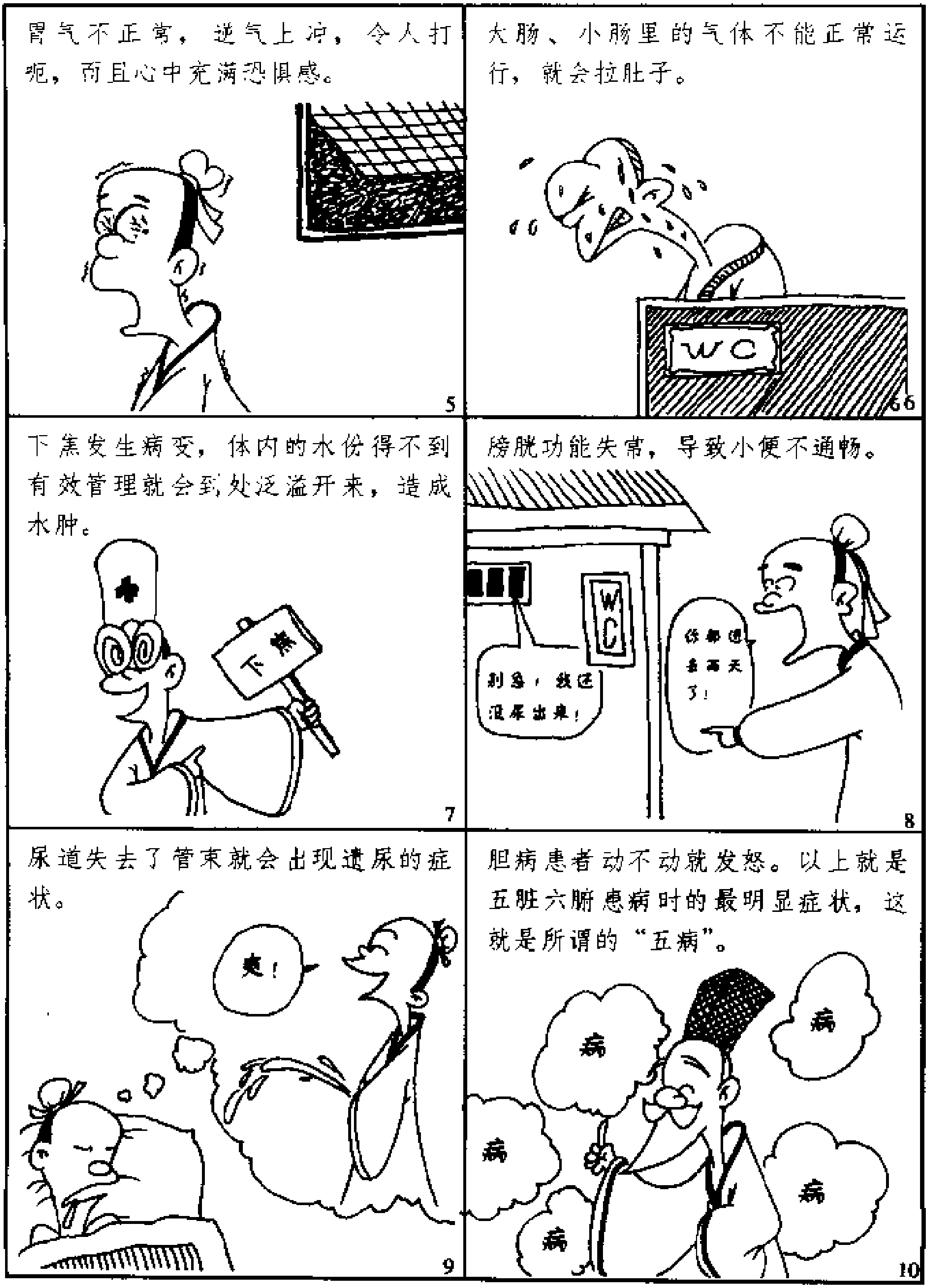
肝气不正常，就喜欢唠叨个不停。

脾气不正常，会有吞酸的毛病。



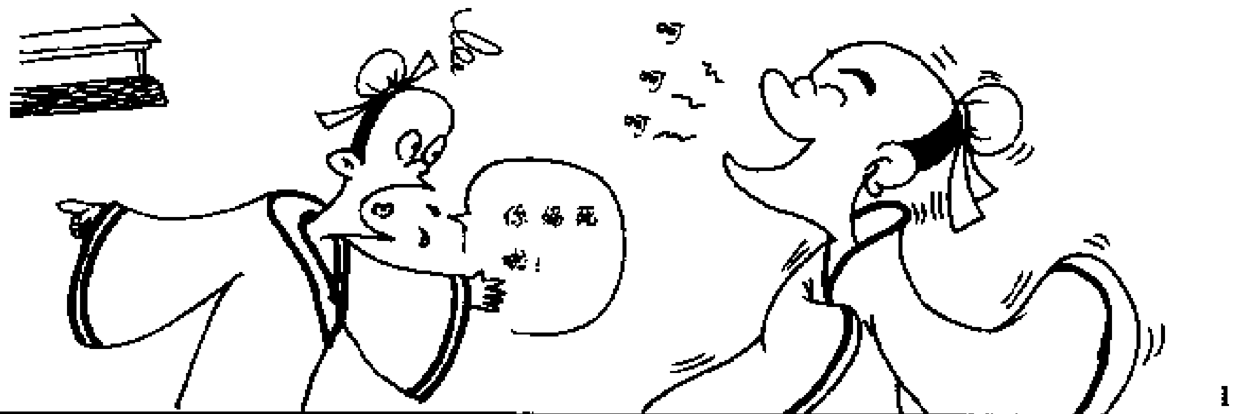
肾气不正常，就会显得很疲倦，整天呵欠连天，像患了感冒似的打喷嚏。




胃气不正常，逆气上冲，令人打呃，而且心中充满恐惧感。
5
大肠、小肠里的气体不能正常运行，就会拉肚子。
WC
6
下焦发生病变，体内的水份得不到有效管理就会到处泛滥开来，造成水肿。
下焦
7
膀胱功能失常，导致小便不通畅。
WC
别急，我还没尿出来！
你都进去两天了！
8
尿道失去了管束就会出现遗尿的症状。
爽！
9
胆病患者动不动就发怒。以上就是五脏六腑患病时的最明显症状，这就是所谓的"五病"。
病
病
病
病
病
10

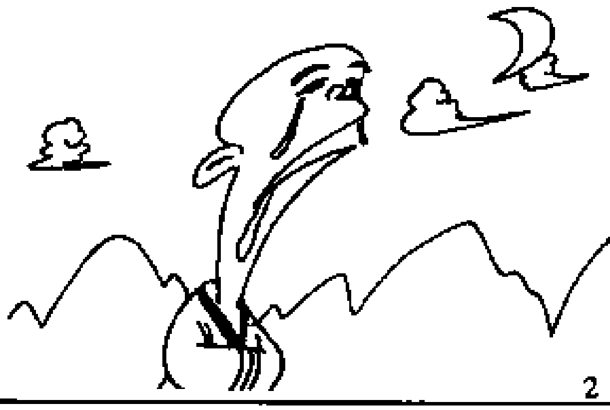
【原文】五精所并：精气并于心则喜，并于肺则悲，并于肝则忧，并于脾则畏，并于肾则恐。是谓五并，虚而相并者也。

五脏里所贮藏的精气如果都集中到了某一脏，就会产生疾病，具体的症状为：精气都集中到心脏，患者会整天兴高采烈。



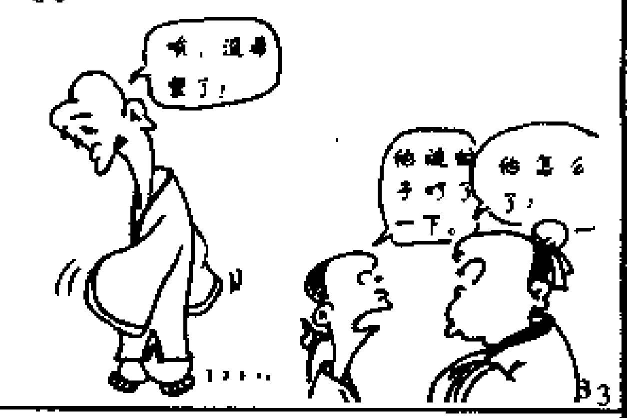
1

精气集中到肺脏，患者则会体现出一副伤心神色。



2

精气集中于肝脏，患者会整天忧虑。



3

精气都集中在脾脏，患者会显出一副畏惧的样子。



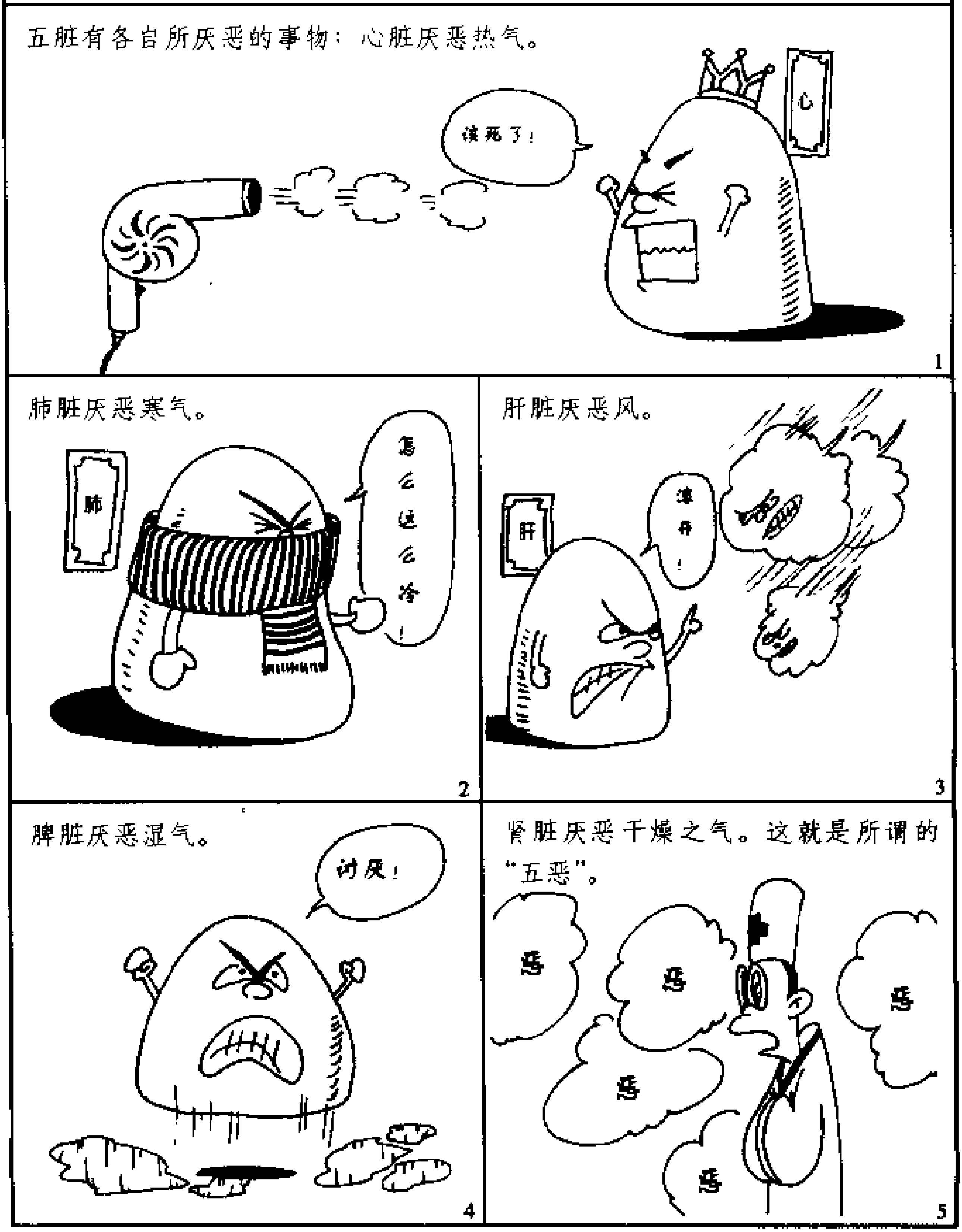
4

精气集中在肾脏，患者一天到晚莫名其妙地感到惶恐不安。这就是所谓的“五并”。



5

【原文】五脏所恶：心恶热，肺恶寒，肝恶风，脾恶湿，肾恶燥。是谓五恶。



【原文】五脏化液：心为汗，肺为涕，肝为泪，脾为涎，肾为唾。是谓五液。

五脏各自会产生不同的液体：心脏产生汗液。



肺脏产生鼻涕。



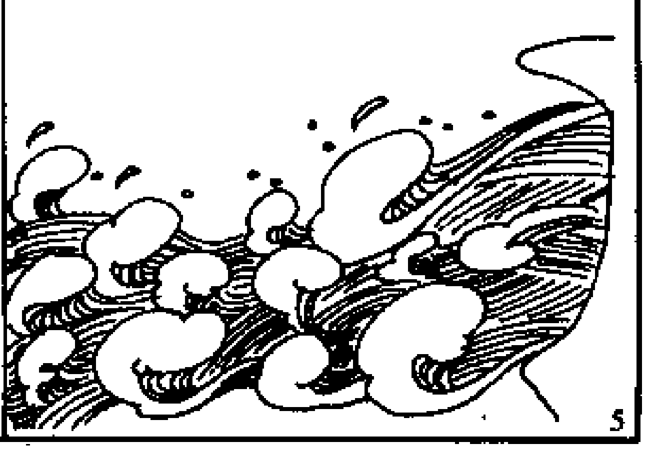
肝脏产生眼泪。



脾脏产生涎。

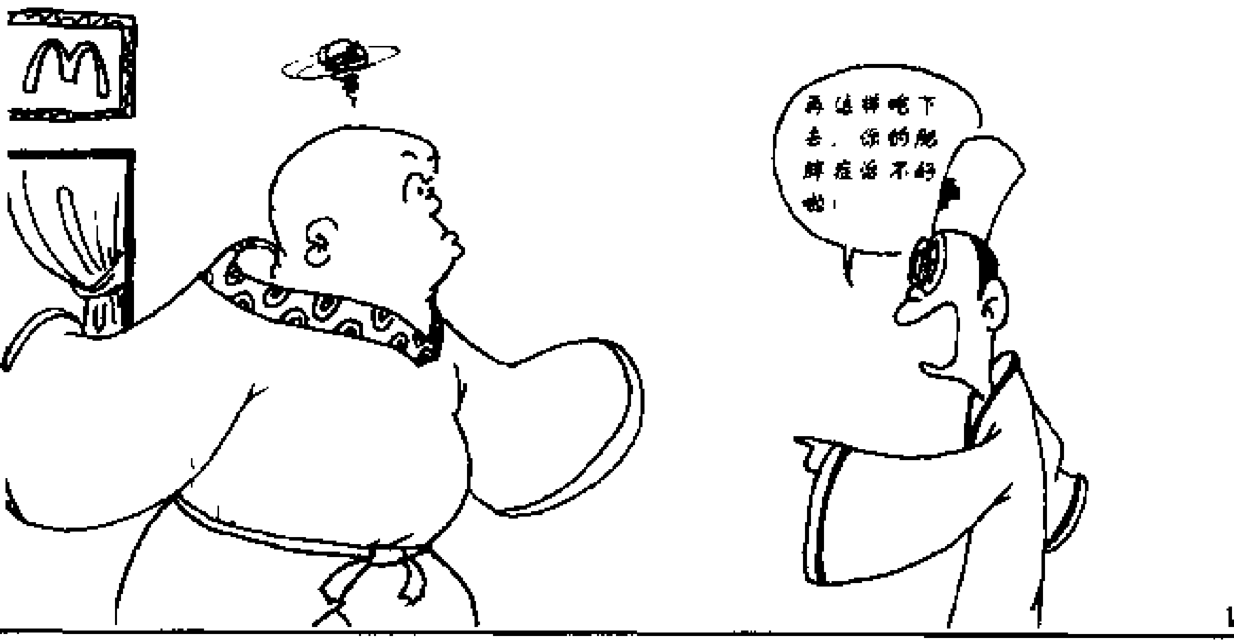


肾脏产生唾沫。这就是所谓的“五液”。

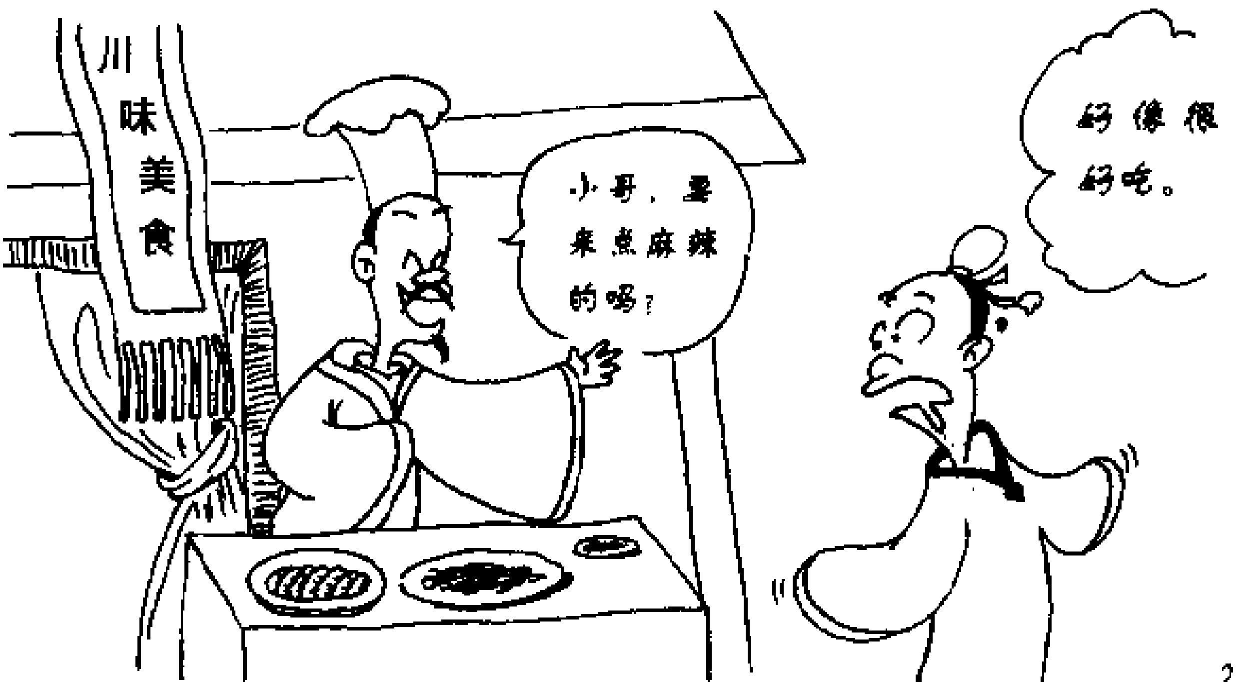


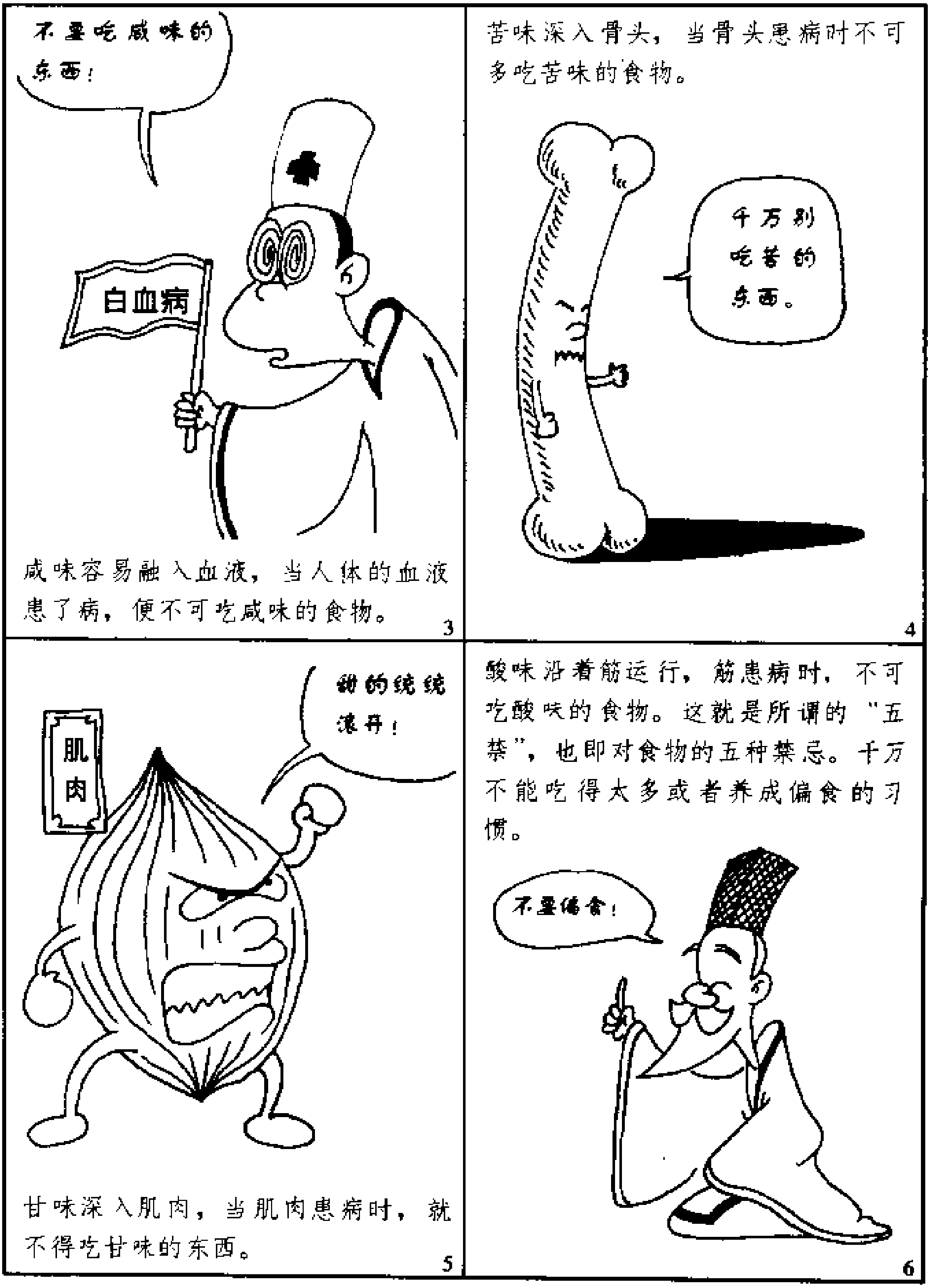
【原文】五味所禁：辛走气，气病无多食辛；咸走血，血病无多食咸；苦走骨，骨病无多食苦；甘走肉，肉病无多食甘；酸走筋，筋病无多食酸。是谓五禁，无令多食。

五味食物运用得当，可以调养脏腑，配合治疗，但若是运用不当，则可能加剧病情。

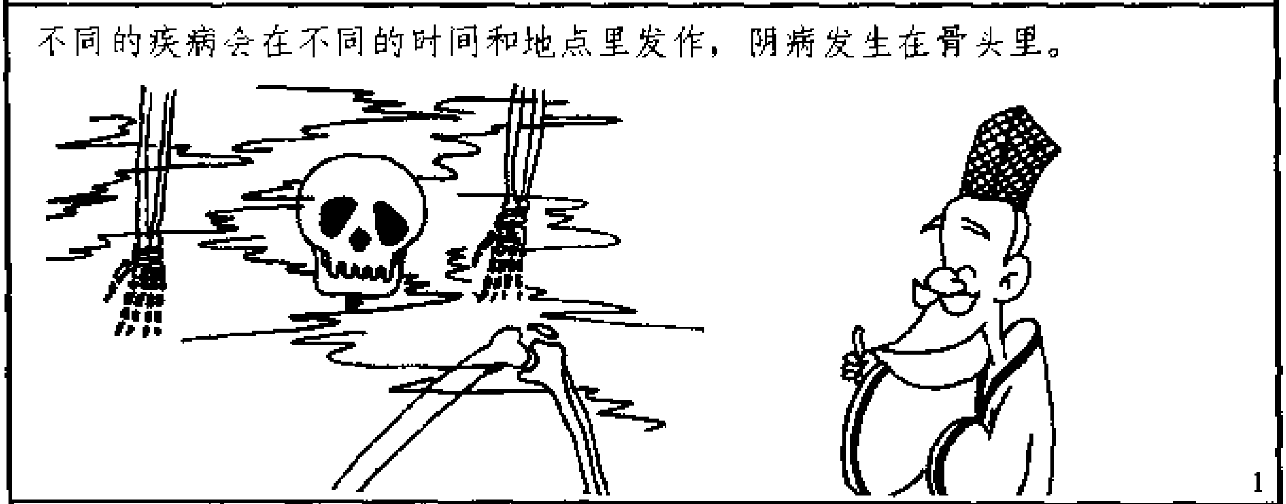


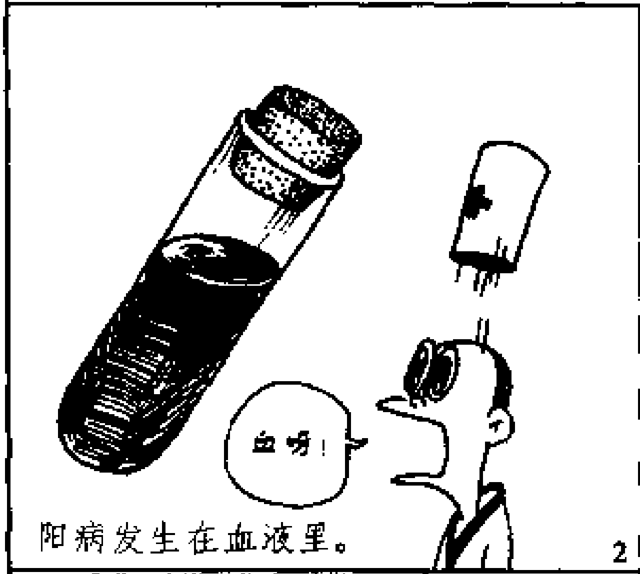
所以，对于五味食物，在不同的情况下，也各有禁忌：辛味是在气里运行的，所以当人体之气发生病变时就不能吃辛味的东西。

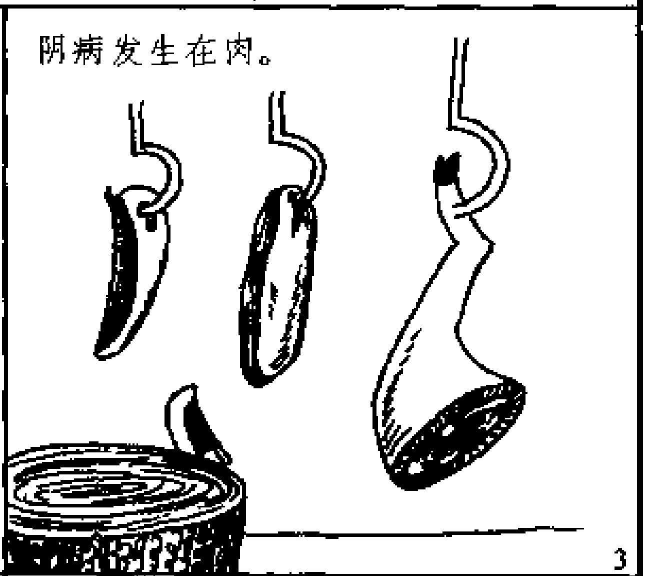



不要吃咸味的东西！
白血病
咸味容易融入血液，当人体的血液患了病，便不可吃咸味的食物。
苦味深入骨头，当骨头患病时不可多吃苦味的食物。
千万别吃苦的东西。
肌肉
甜的统统滚开！
甘味深入肌肉，当肌肉患病时，就不得吃甘味的东西。
酸味沿着筋运行，筋患病时，不可吃酸味的食物。这就是所谓的"五禁"，也即对食物的五种禁忌。千万不能吃得太多或者养成偏食的习惯。
不要偏食！

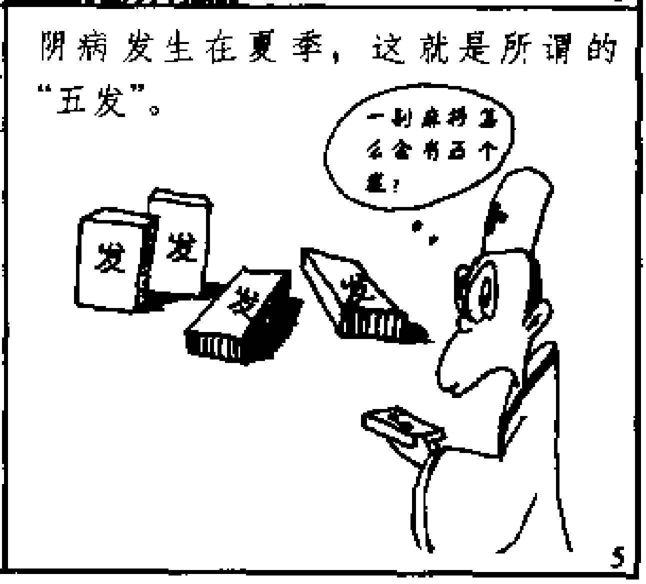
【原文】五病所发：阴病发于骨，阳病发于血，阴病发于肉，阳病发于冬，阴病发于夏，是谓五发。











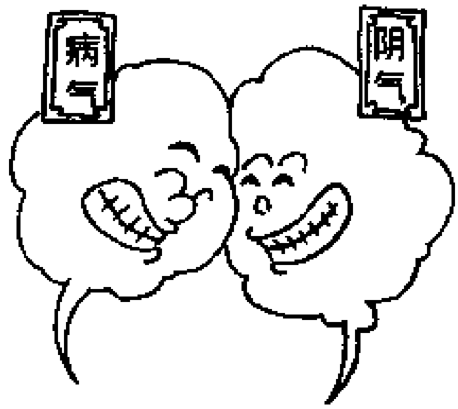
【原文】五邪所乱：邪入于阳则狂，邪入于阴则痹，搏阳则为巅疾，搏阴则为瘖，阳入之阴则静，阴出之阳则怒。是谓五乱。

病气进入不同的器官和部位会引起不同的病症：病气与体内的阳气相结合就会使患者发狂。



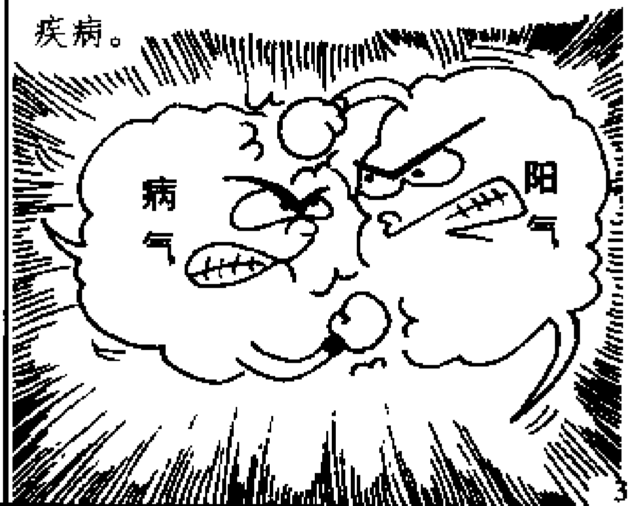
1

病气与体内的阴气相结合就会产生痹病。



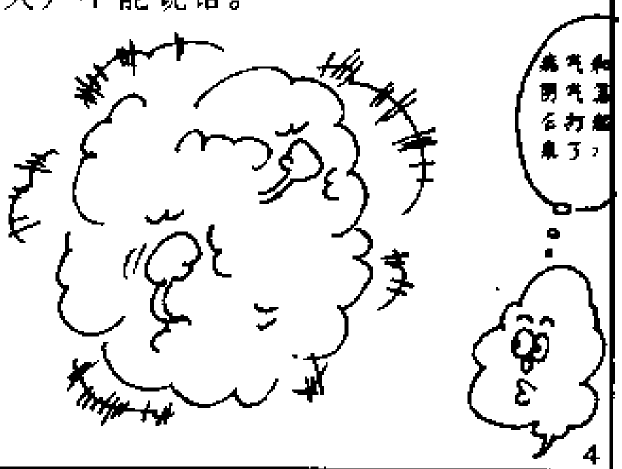
2

病气与阳气相互抗争则会引起头部疾病。



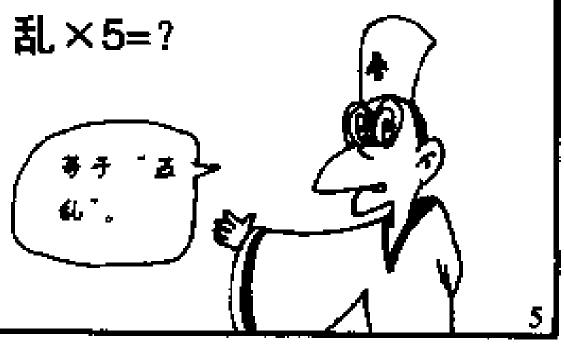
3

病气与阴气相互抗争就会导致患者失声不能说话。



4

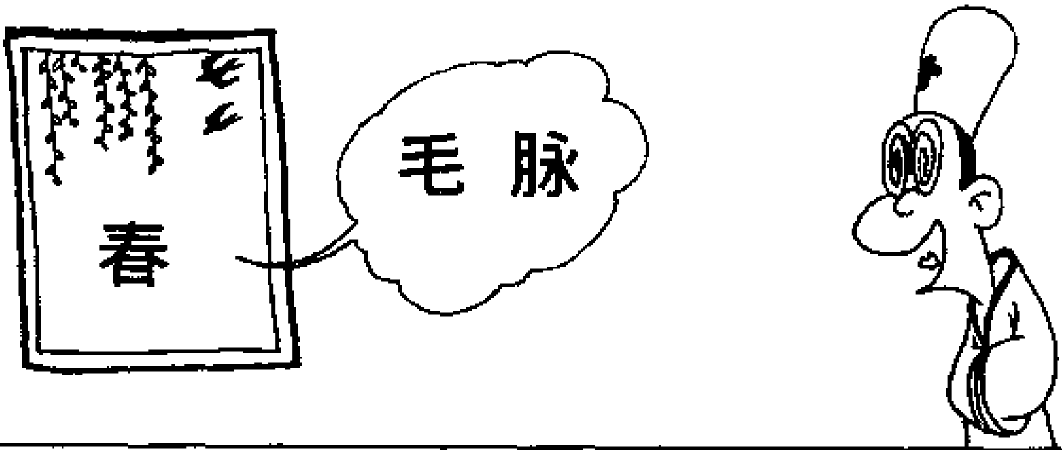
病气由阳气再进入阴气患者会变得安静，若是由阴气进入到阳气则会变得狂躁易怒。这就是所谓“五乱”。



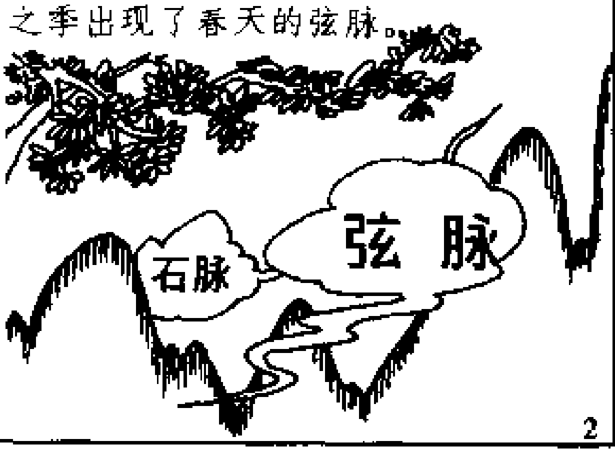
5

【原文】五邪所见，春得秋脉，夏得冬脉，长夏得春脉，秋得夏脉，冬得长夏脉，名曰阴出之阳，病善怒，不治。是谓五邪。皆同命，死不治。

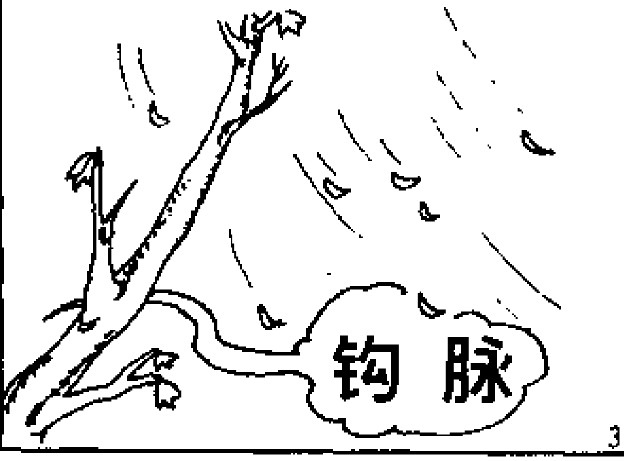
五种病气所显示的脉象分别是：春天出现了秋天的毛脉。



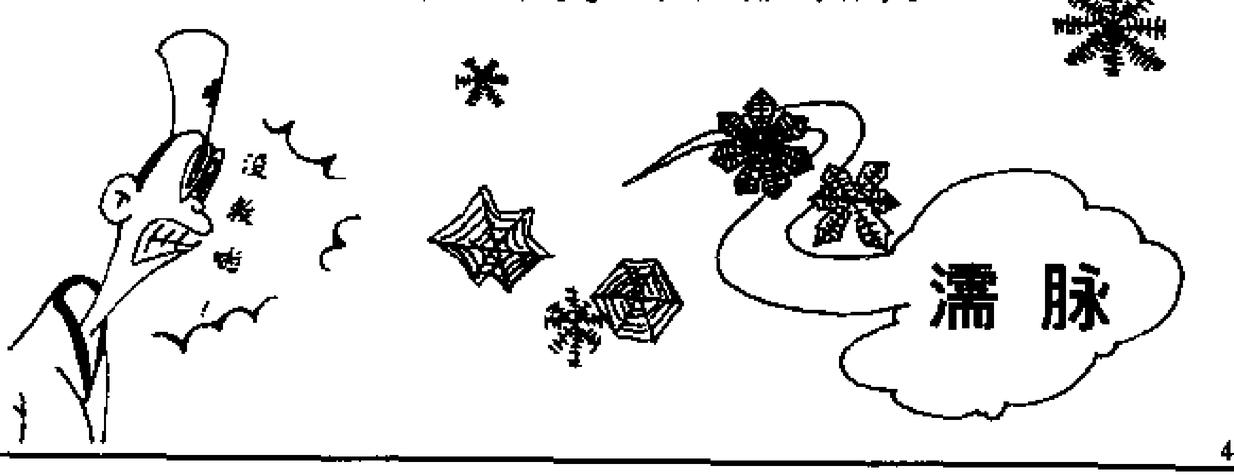
夏天出现了冬天的石脉，六月长夏之季出现了春天的弦脉。



秋天出现了夏天的钩脉。



冬天出现了长夏季节的濡脉，这就是五种不正常的脉象。如果在某个季节中出现了以上所讲的情况，那就是患了不治之症的现象。

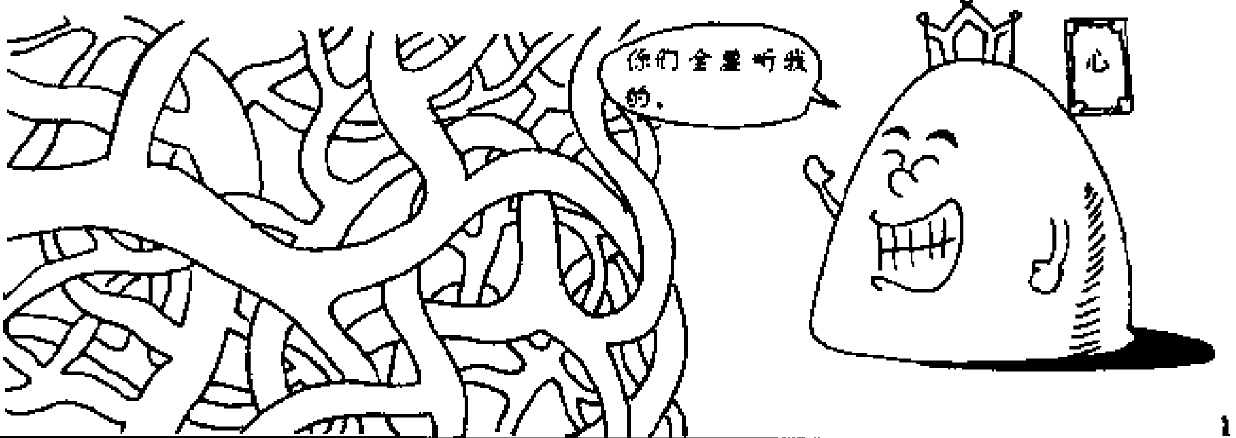


【原文】五脏所藏：心藏神，肺藏魄。肝藏魂，脾藏意，肾藏志。是谓五脏所藏。

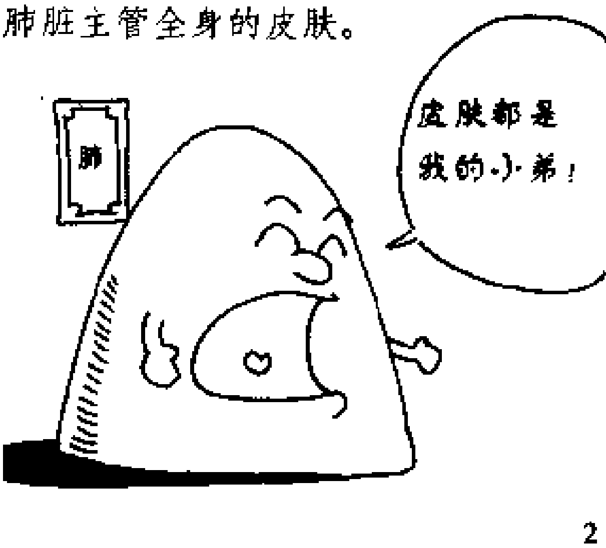


【原文】五脏所主：心主脉，肺主皮，肝主筋，脾主肉，肾主骨。是谓五主。

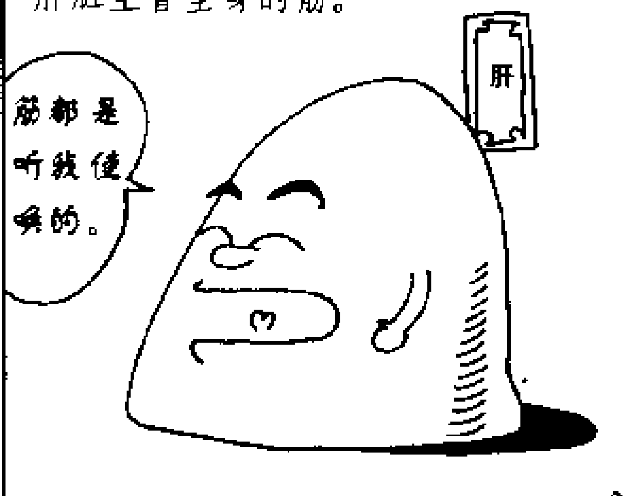
五脏各有自己所主管的部分：心脏主管全身的血脉。



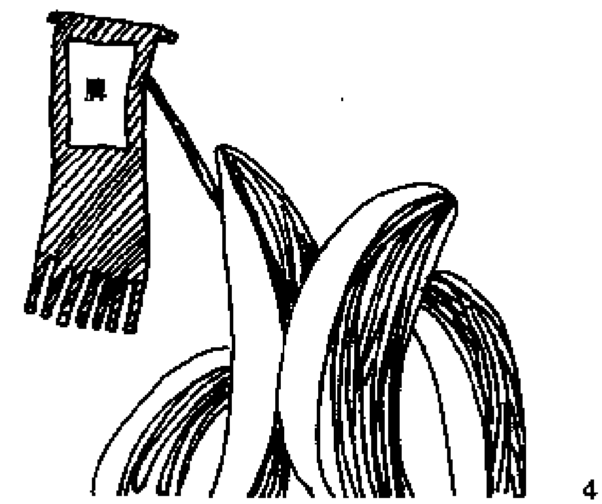
肺脏主管全身的皮肤。



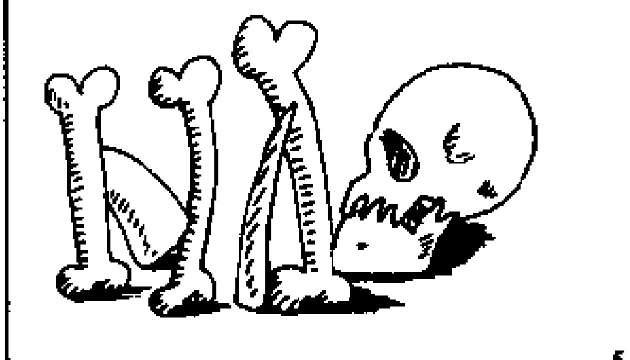
肝脏主管全身的筋。



脾脏主管全身的肌肉。

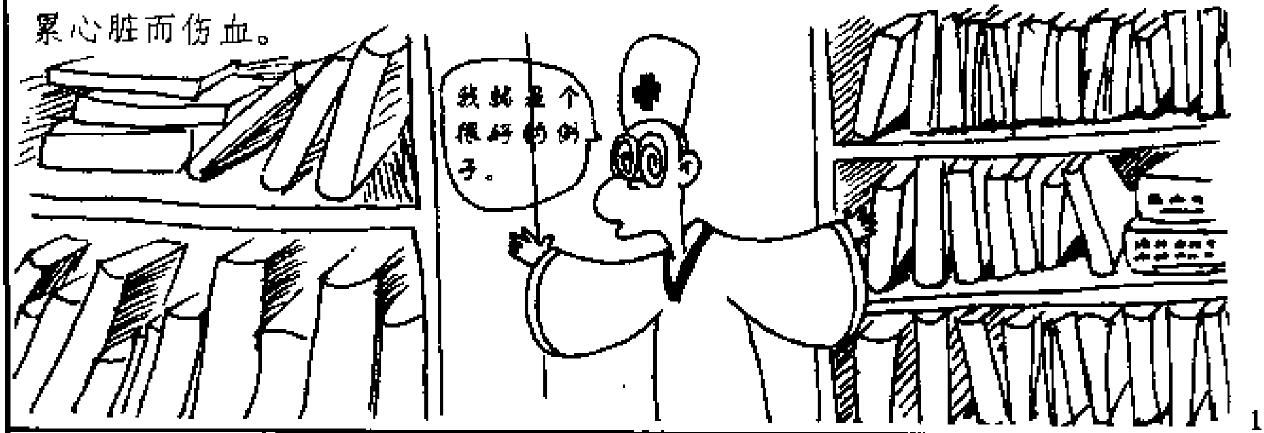


肾脏主管全身的骨头，这就是所谓的"五主"。



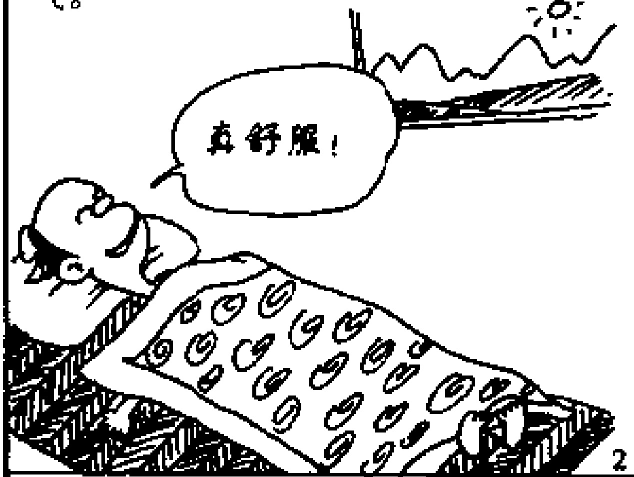
【原文】五劳所伤：久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋。是谓五劳所伤。

五种过度的劳累分别会伤害人体五个不同的部分：眼睛看东西看久了，劳累心脏而伤血。

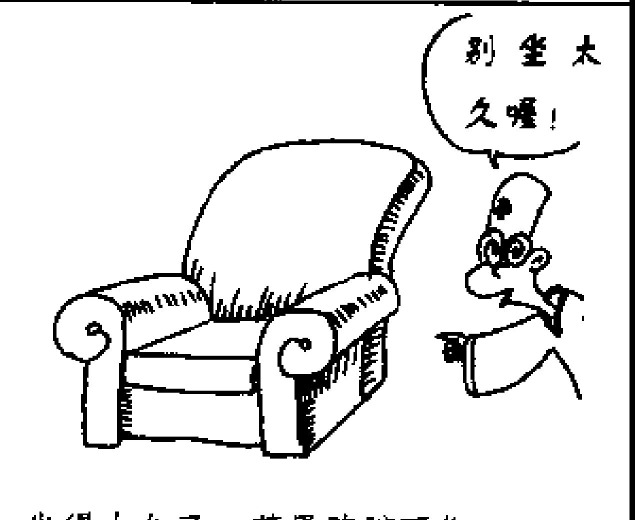


1

躺卧在床上太久了会劳累肺脏而伤气。



2



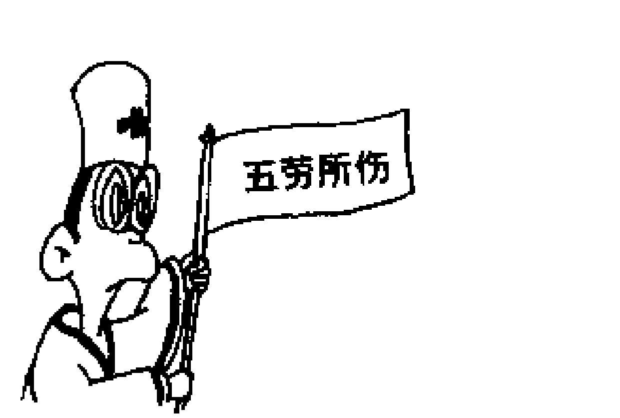
坐得太久了，劳累脾脏而伤肉。

3

站得太久了，劳累肾脏而伤骨。



4

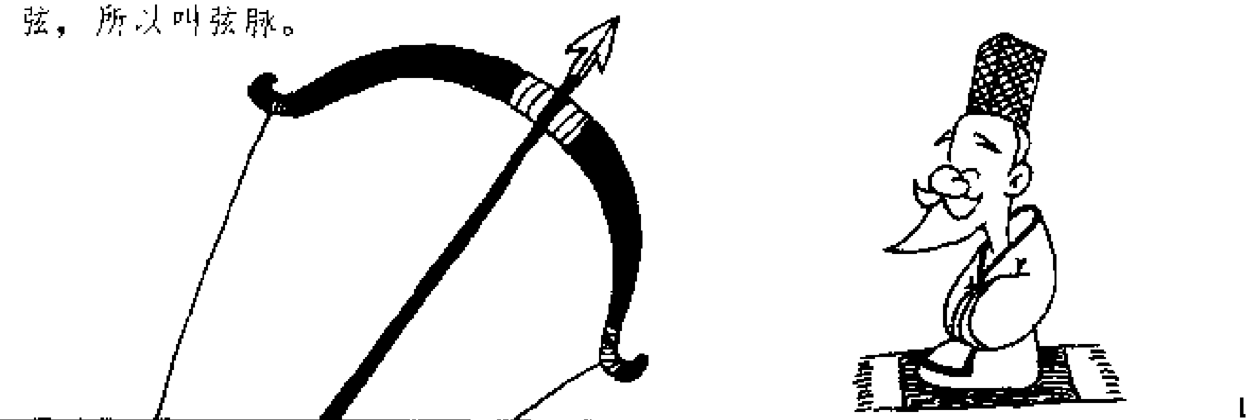


长久地行走奔波，则会劳累肝脏而伤筋。这就是所谓的"五劳所伤"。

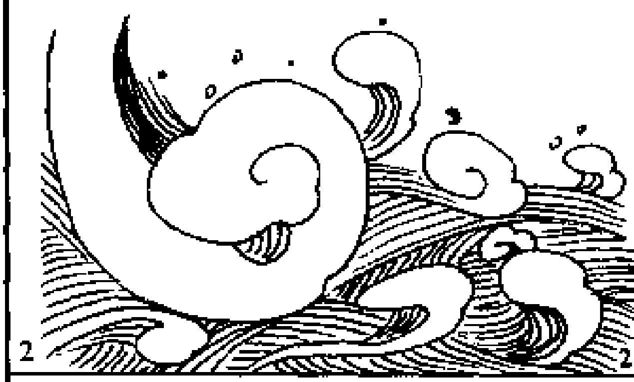
5

【原文】五脉应象：肝脉弦，心脉钩，脾脉代，肺脉毛，肾脉石。是谓五脏之脉。

五脏之脉，各具形态，它们分别是：肝脏的脉象是长而直，如同弓箭上的弦，所以叫弦脉。



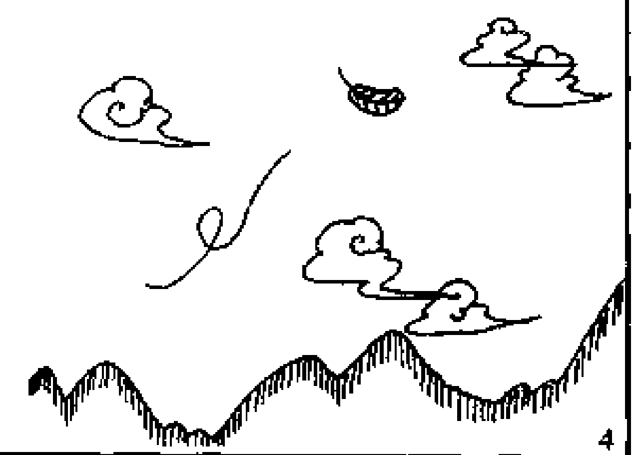
心脏的脉象来时洪大，去时微弱，所以叫钩脉。



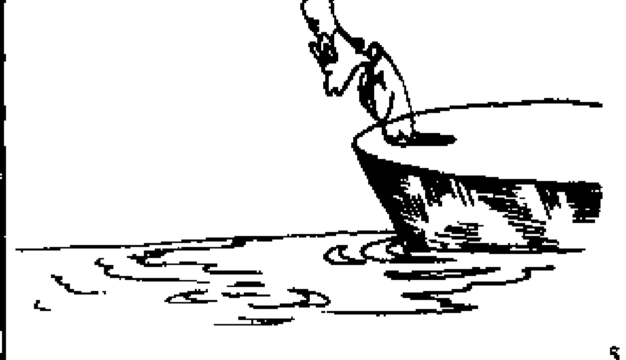
脾脏的脉象非常和软，但在四季变化中也会有变化，通称为代脉。



肺脏的脉象来去如鸿毛，轻柔飘忽，所以叫毛脉。



肾脏的脉象来时沉伏，如同石沉大海来去无声息，所以叫石脉。这就是五脏之脉的各自形态。

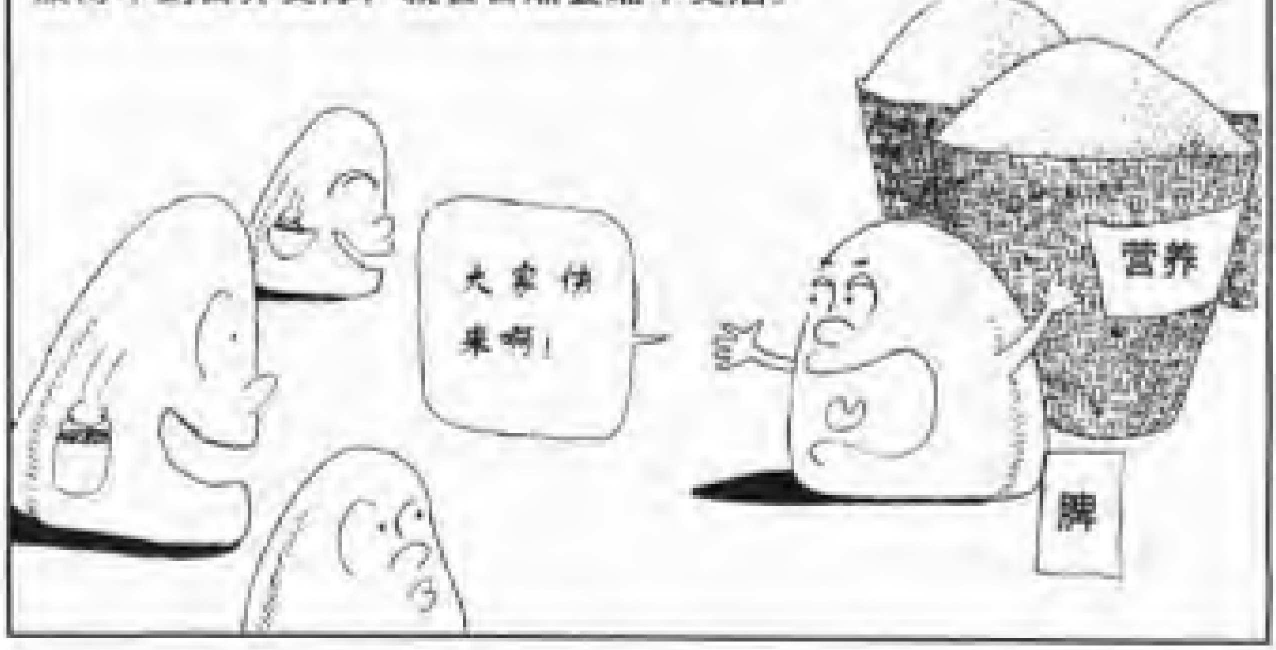


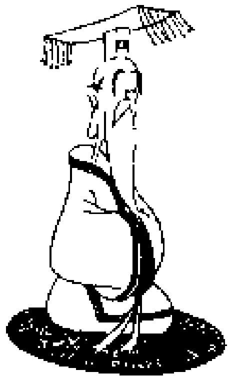
【太阴阳明论篇】

人体内有阴、阳二气，阳气在外，阴气在内，互为表里，就像宇宙中的天与地的关系一样。本篇从这种天人相应的观点出发，再根据运输阳气的阳脉和运输阴气的阴脉在体内的分布情况，得出阳气易受风的冲击，首先病发在上半身;阴气易受湿气的冲击，首先病发在下半身的结论。

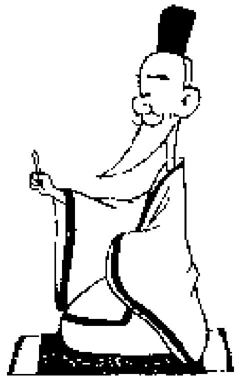


然后又从因脾病而引发四肢不灵活的症状谈起，讲到脾脏在人体内的特殊重要性及其与自然对应法则。它与五行中的土相对应，贯穿一年的始终，并且担负着向胃传输助消化的液体，同时也将胃部吸收的营养传化给全身各部位的任务。所以，一旦脾脏患病，四肢得不到营养支撑，就会日渐萎缩不灵活。



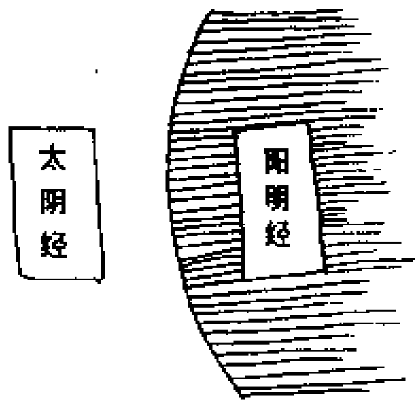


【原文】黄帝问曰：太阴、阳明为表里，脾胃脉也，生病而异者，何也？
岐伯对曰：阴阳异位，更虚更实，更逆更从，或从内，或从外，所从不同，故病异名也。



太阴经和阳明经一支在外面，一支在里面，是互为表里的关系，并且是脾胃所属的经脉，然而它们所引发的疾病却各不相同，这是为什么？





1

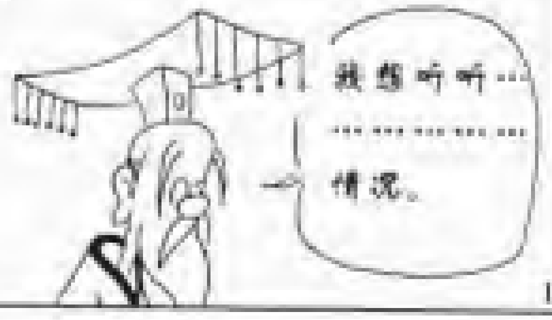
岐伯说：脾脏是由阴经（包括太阴、少阴、厥阴）主管的，胃是由阳经（包括太阳、阳明、少阳）主管的，各支经脉贯穿人体的部位，有的虚，有的实，有的顺，有的逆，有的在里面，有的在外面，各具形态，引发疾病的原因各不相同，所以病名也就各不相同了。



2

【原文】帝曰：愿闻其异状也。
岐伯曰：阳者，天气也，主外；阴者，地气也，主内。故阳道实，阴道虚。故犯贼风虚邪者，阳受之；饮食不节，起居不时者，阴受之。阳受之，则人六腑；阴受之，则人五脏。人六腑，则身热，不时卧，上为喘呼；人五脏，则䐜满闭塞，下为飧泄，久为肠澼。故喉主天气，咽主地气。故阳受风气，阴受湿气。故阴气从足上行至头，而下行循臂至指端；阳气从手上行至头，而下行至足。故曰：阳病者，上行极而下；阴病者，下行极而上。故伤于风者，上先受之；伤于湿者，下先受之。

黄帝说：我想了解它们的异常情况。
岐伯说：人体的阴阳之气的关系就像宇宙中的地与天的关系，天是宇宙的外部空间，它紧紧地包裹着地。

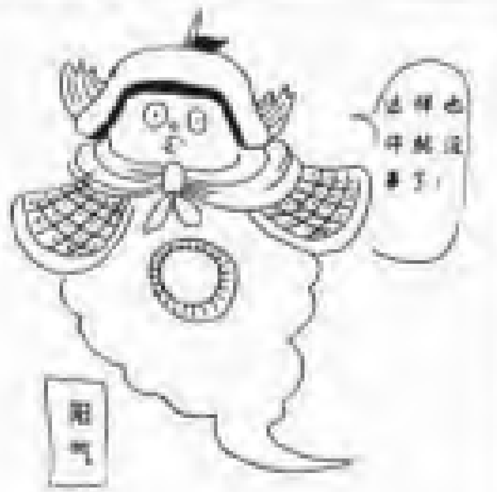


1

阴阳之气也一样，阳气就像天，阴气就像地，一个在外面，一个在里面。阳气就像男人一样坚强结实，阴气就像女人一样温柔脆弱，男人保护着女人。

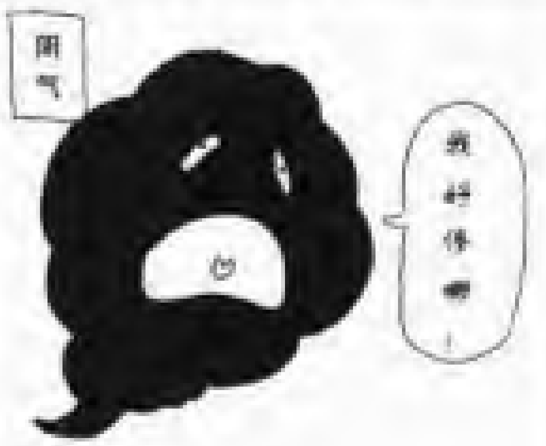


2



所以，浮游在外面诱发疾病的歪风邪气首先会冲击阳气。

3



而饮食没有节制，作息时间没有规律则会在内损伤阴气。

4


阳气受损就会伤及胆、胃、大肠、小肠、膀胱和三焦（六腑）等器官。
阳气
5
阴气受损会则会伤及肝、心、脾、肺、肾（五脏）等重要器官。
阴气
6
六腑患了病，就会全身发热，坐卧不宁，而且整天气喘吁吁的。
7
五脏患病，就会出现腹部胀满，胸部窒闷，拉肚子，肠内呼呼作响等症状。
肠
呼
呼
呼
8
在颈脖子处，喉是人体内的气体与外界交流的通道口，咽是食物通过的关口。
喉
开门
咽
9
所以阳气容易遭受外面空间的风邪损伤，阴气容易遭受地上升起的湿气损伤。
10

由于运送阳气的阳经从手指开始延伸到头部，再由头部往下伸到脚趾，所以当阳气遭受了风邪，这股病气也会先往上发展到头部，然后再向下发展。



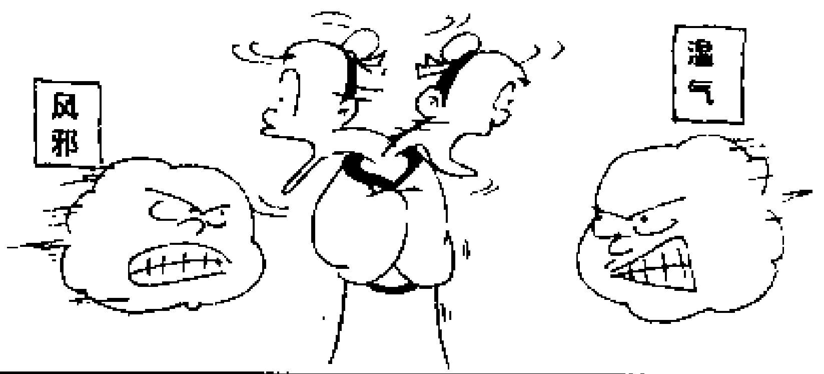
11

由于运送阴气的阴经是从脚开始延伸到头，再由头往下延伸到手指，所以当阴气被湿气侵入后，这股病气就会先往下发展到脚底，再往上发展。



12

为此，遭受风邪的人，上半部分身体会先感到不舒服；遭受了湿气的人首先会感到下半身不舒服。



13

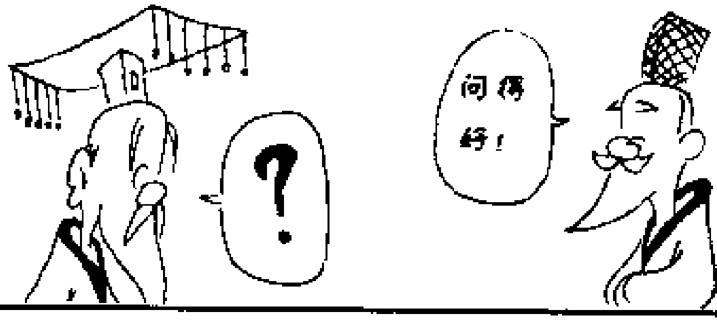
【原文】帝曰：脾病而四支不用，何也？

岐伯曰：四支皆禀气于胃，而不得至经，必因于脾，乃得禀也。今脾病不能为胃行其津液，四肢不得禀水谷气，气日以衰，脉道不利，筋骨肌肉皆无气以生，故不用焉。

帝曰：脾不主时，何也？

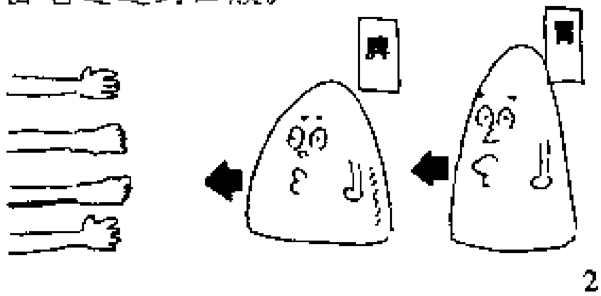
岐伯曰：脾者土也，治中央，常以四时长四脏，各十八日寄治，不得独主于时也。脾脏者，常著胃土之精也。土者，生万物而法天地。故上下至头足，不得主时也。

黄帝问岐伯道：为什么脾脏一旦患病，四肢就变得不灵活了呢？



1

岐伯说：四肢活动的能量依靠胃部消化吸收的食物营养，但四肢却不能从胃中直接吸收到这些，它们必须由脾将这些营养进一步消化，并由它运送到四肢。



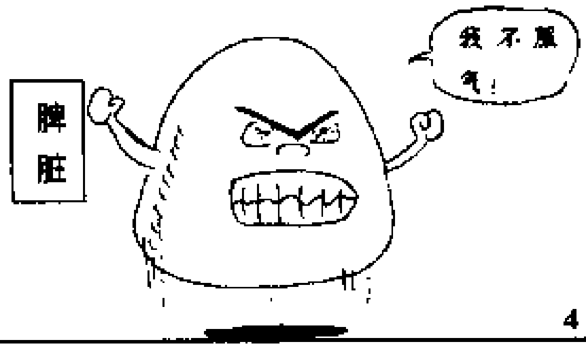
2

如今脾脏患病了，四肢就不能得到由它送来的营养，没有了营养的滋润和为它提供能量，四肢的血脉就变得不通畅，肌肉萎缩，根本就没有力气，所以也就不能活动了。



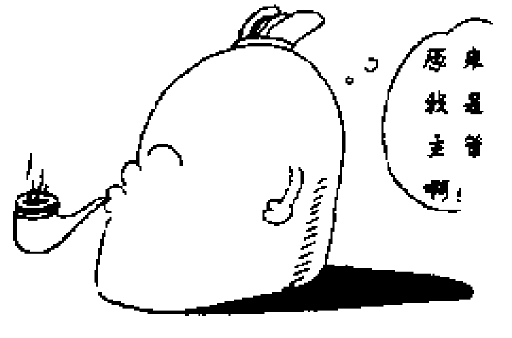
3

黄帝说：自然界有春、夏、秋、冬四季，五脏中的肝、心、肺、肾分别与它们相对应，唯独脾脏没有与它相对应的季节，这是为什么？



4

岐伯说：脾与五行（金、木、水、火、土）中的土相对应。它就像大地位于宇宙的中央位置一样，一年四季里脾脏都是统领其他四脏的。每个季节的最后十八日归于脾脏主管，而它却不单独主管一个季节。



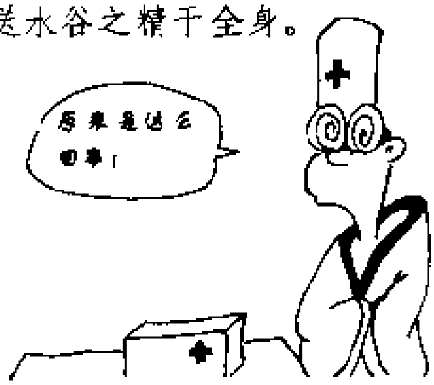
5

脾脏深得大地的精神，滋生万物，以自然本身的客观运行规律为准则，一年之中，自始至终地贯有脾脏的影响，而不只是在某一个特定的季节里。



6

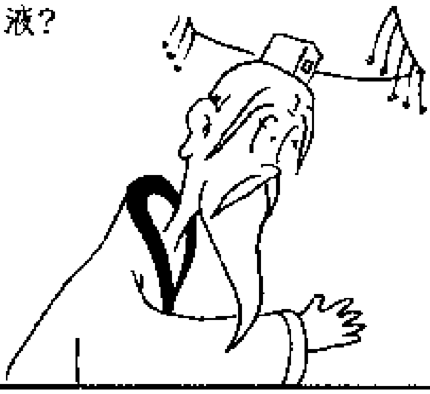
所以它能从上到下，从头到足，输送水谷之精于全身。



7

【原文】帝曰：脾与胃，以膜相连耳，而能为之行其津液，何也？岐伯曰：足太阴者，三阴也，其脉贯胃、属脾、络嗌，故太阴为之行气于三阴；阳明者，表也，五脏六腑之海也，亦为之行气于三阳。脏腑各因其经而受气于阳明，故为胃行其津液。四肢不得禀水谷气，日以益衰，阴道不利，筋骨肌肉无气以生，故不用焉。

黄帝皱了皱眉头，带着纳闷的表情问道：脾与胃仅仅有一层薄薄的膜相连，它怎么能够为胃输送助消化的津液？

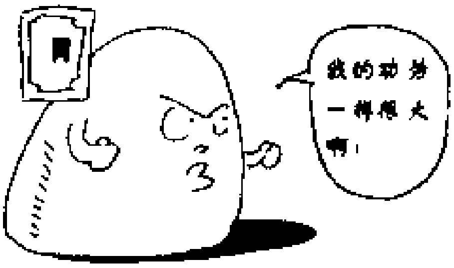


1

岐伯说：足太阴脾经，属三阴，它的络脉（经脉的分支）紧密地包裹着胃部，并且与咽喉部位相连，所以脾脏能够将胃部吸收的食物营养运送到各类阴脉内。



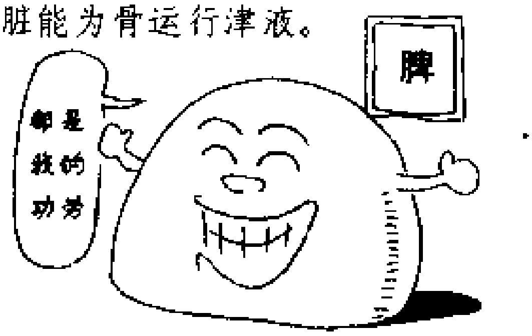
2



足阳明经在脾脏的表面，并且为五脏六腑运送营养，所以脾脏又能将胃部吸收的营养运送到各支阳脉内。

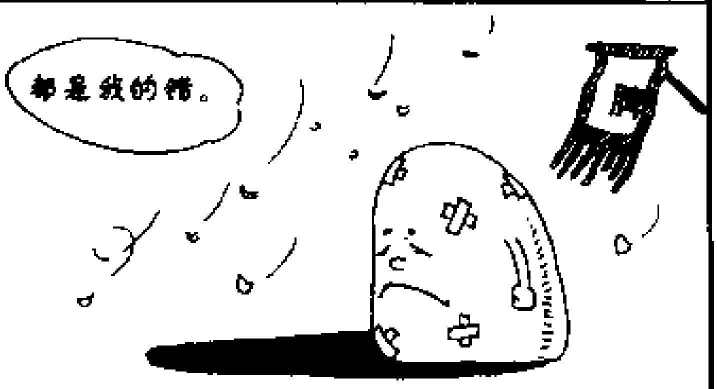
3

这样，体内的各支阴阳经脉都通过脾而获得了必要的营养，所以说脾脏能为胃运行津液。



4

所以，当脾脏患病时，四肢便无法从胃那里得到食物营养的支援，因而日益衰竭，经脉内的血气都不流畅，筋骨肌肉萎缩没有生气，所以也就不能灵活运动了。



5

经历千古锤炼的爱情婚姻圣典



漫画人生智慧6

漫画爱情易经

易经自古以来被认为是极具玄妙和高深莫测的学问，历代帝王将其奉为圭臬，并设卜官专门执掌易卜之事，教帝王如何趋吉避凶，化险为夷。了解易经的内涵就能透彻人生義理与现象，让你在爱情的路上更加平顺，早日结得良缘。本书以漫画的方式结合白话的内容，将深奥的易经转换为轻松、幽默的图文方式呈现，让您易学易懂，一目了然

[爱情易经特色]

1.解析爱情与婚姻：由于坊间易经书籍多为运势通解或古文今释，使读者茫茫然而不得其解。本书专论爱情与婚姻，读此书可明确得到解答

2.详解三百八十四爻现象：卦有吉凶，爻有吉凶，必须互相参考。本书三百八十四爻逐次详解，工程浩大，是他书所未见的

彭祖，中国养生术的鼻祖



漫画人生智慧7

漫画彭祖养生录

彭祖养生术流传至今已数千年历史，其中以膳养、导引、房中、服饵术最为重要是现代人必修的养生抗老经典。

彭祖是中国养生学的鼻祖。史书记载，彭祖参透天地阴阳、山岳河流的变化，发明了导引术，用导引的方法将自己身体内的邪气宣泄出来，以免郁积壅塞。

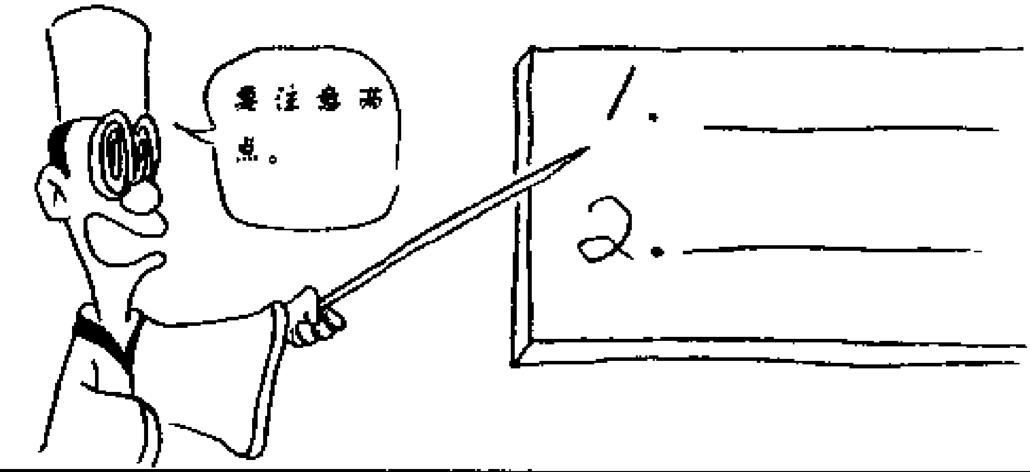
夏禹治水的时候，先是一筹莫展，曾向彭祖请教，彭祖就告诉他，用堵塞的方法是不行的，应当向导引术学习借鉴，后来大禹治水的时候，使用的就是“导引”、“疏导”的方法，果然成功了。可见导引术实在是“参造化之功”的方法。

庄子曾多次提及彭祖，作为长寿的典型；孔子也只能偷偷地自比于彭祖，以免别人称他不自量力；荀子把彭祖与尧、舜并提，说善于养生的要算彭祖，善于修身治国的，要数尧、舜。在古代中国，治理自己与治理国家是相通的，而治理自己的身体，就都要师从彭祖。

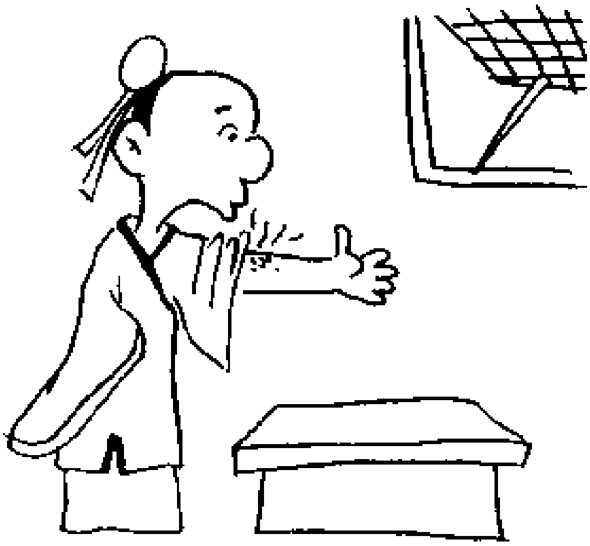
【皮部论篇】

山脉与河流密布在大地上，将它分为各个区域。人体也像大地一样，阳脉如同山，阴脉如同河流，阴阳之脉在人体内纵横交错，分为各个不同的区域。就象我国有山东、山西、河南、河北一样，人体表面的皮肤也被十二经脉划分为十二个不同的区域。在不同的区域里，作为经脉的细小分支的络脉的总称各不相同，例如：少阳经脉区域内的络脉叫做枢持；太阳经脉区域内的络脉叫关枢。

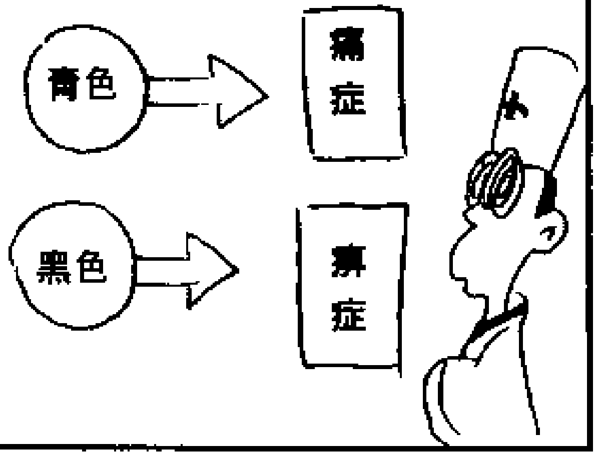
在了解这种经络的分布情况后，我们就可以理解一些疾病的产生和发展过程了。有许多疾病首先是因为病邪进入了皮肤，融入了络脉，再由络脉渗到经脉，最后由经脉到达脏腑，引发大病。这就要求我们注意两点：

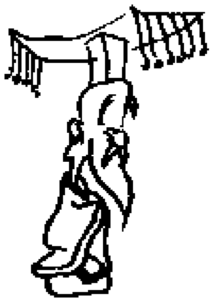


一、重视皮肤部位的病患，如果这类病患没有得到及时控制，就可能转化为大病。



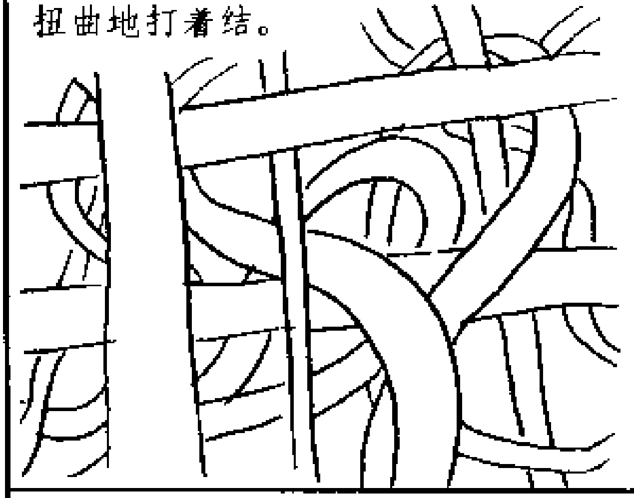
二、懂得透过察看络脉的变化来诊断病情，例：络脉中大多数都呈现出青色，那就是患了痛症，络脉中大多数都呈现出黑色，那就是患了痹症。



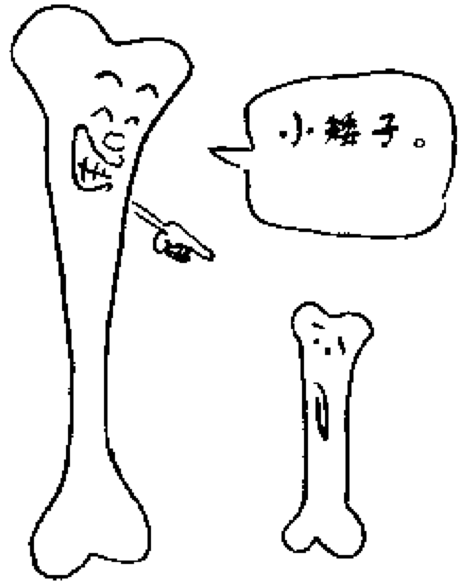


【原文】黄帝问曰：余闻皮有分部，脉有经纪，筋有结络，骨有度量。其所生病各异，别其分部，左右上下，阴阳所在，病之始终，愿闻其道。

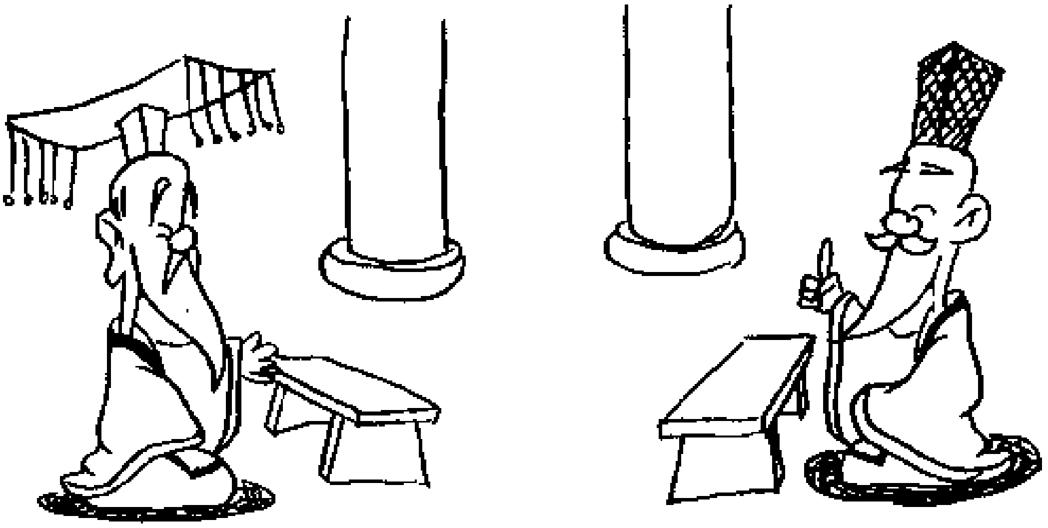
黄帝说：我听说人的皮肤上分布了十二支经脉。脉的形态有横有竖，筋的分布有些地方很直，有的地方扭曲地打着结。



骨头也有大有小，有长有短。



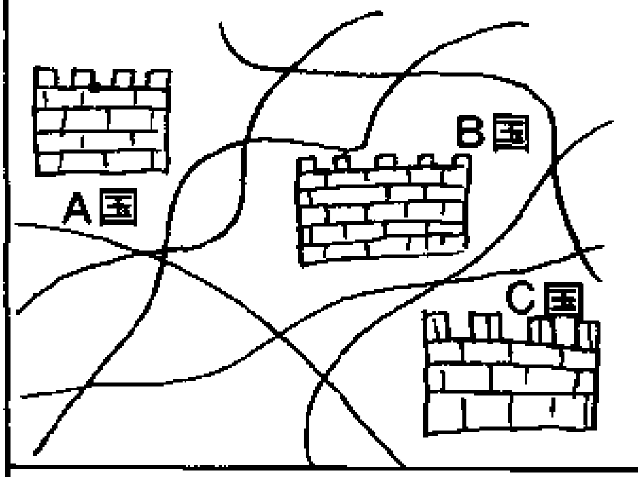
虽然它们所生的病名称各异，但关键还是要判断经脉所在的部位，再检察发病部位上、下、左、右阴阳之气的运行情况，同时还要关注疾病的发展变化过程。我想听听其中的原因和要点。



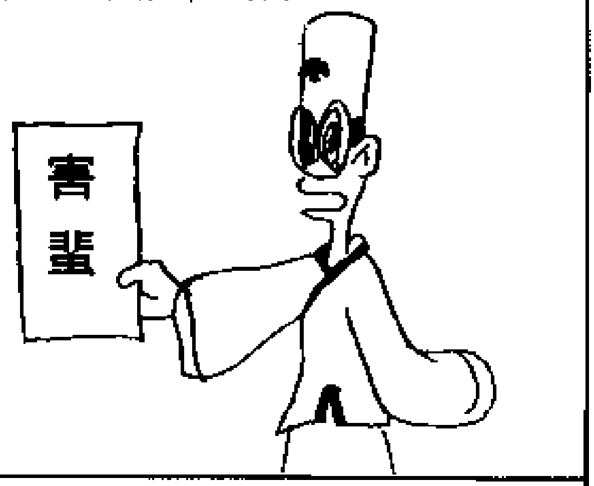
【原文】岐伯对曰：欲知皮部，以经脉为纪者，诸经皆然。阳明之阳，名曰害蜚，上下同法。视其部中有浮络者，皆阳明之络也。其色多青则痛；多黑则痹；黄赤则热；多白则寒。五色皆见，则寒热也。络盛则入客于经，阳主外，阴主内。



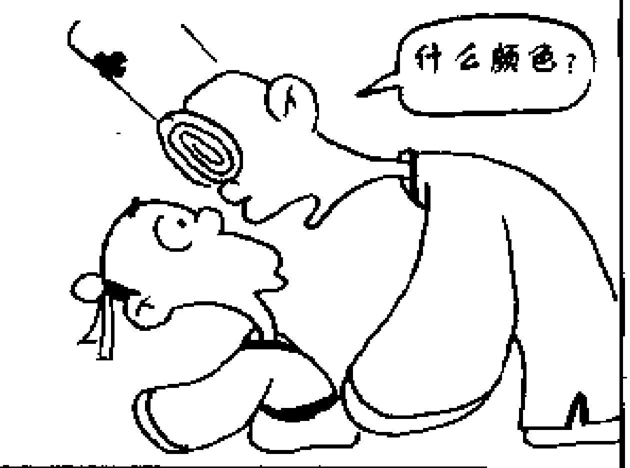
岐伯回答道：要对皮肤进行区域划分，那就要把握全身经脉的运行情况，因为经脉就像国境线，把全身的皮肤划分为不同的区域。



经脉是血气运行的主干道，每支经脉还有很多细小的分支络脉，阳明经的络脉我们称之为“害蜚”，手足部位的阳明络脉都一样。



它分布在阳明经主管范围的皮肤外层，我们用肉眼进行仔细观察都可以看到它的颜色，并且可以根据它们的颜色变化来诊断病情。

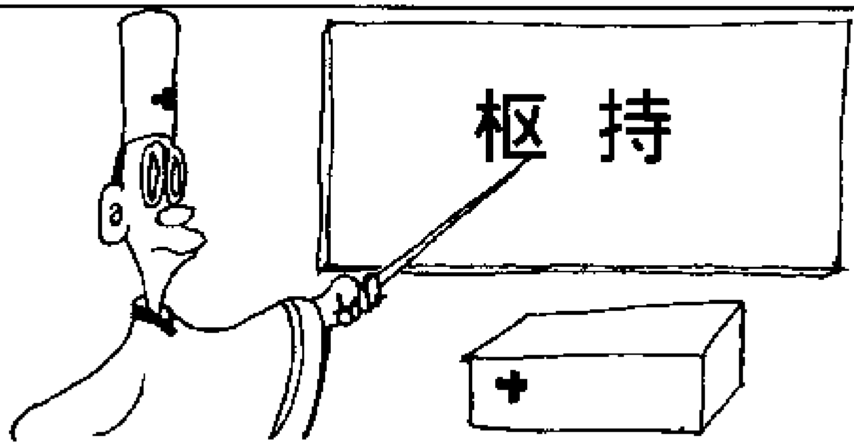


在众多的阳明络脉中，如果多数都发青，那就是患了痛症。



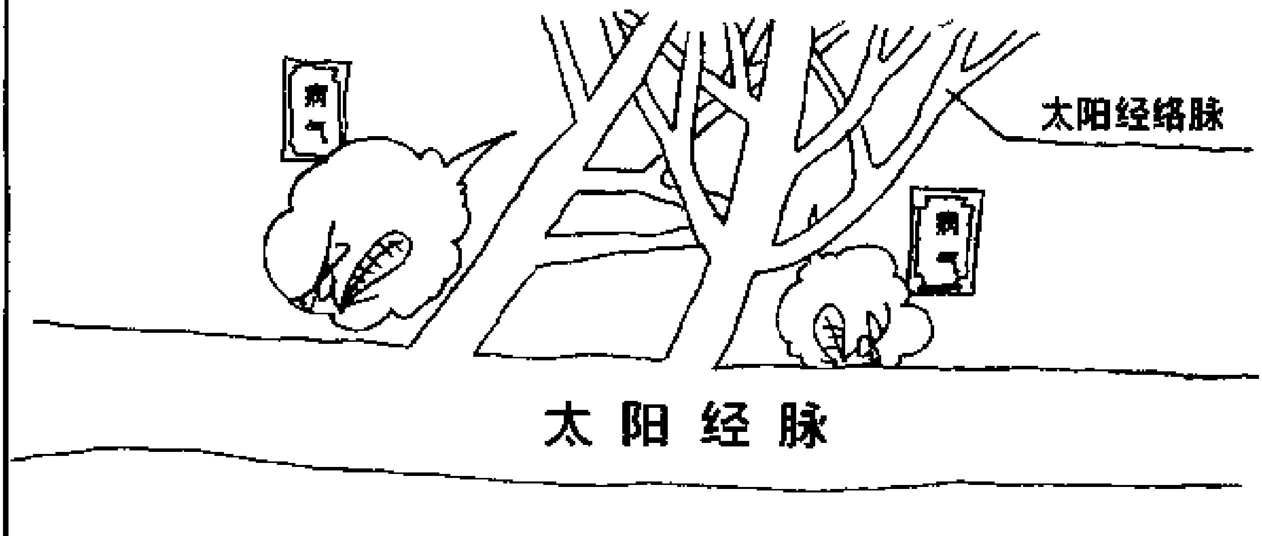

如果多数都发黑，那就是患了痹病。
你中了热气？
如果多数都显示出黄中带红的颜色，那就是中了热气。
你患了痹病吧！
如果多数都显出苍白的颜色，那就证明人体遭受了寒气。
就是我！
寒气
如果五种颜色同时存在，那就证明人体同时遭受了寒气和热气的侵袭。
小姐，你的皮肤颜色真漂亮！
络脉作为经脉的分支，当它里面的热气、寒气过于旺盛时，就会转移到经脉。络脉主管外部属阳，经脉主管内部属阴，互为表里。
热
寒
络脉
经脉

【原文】少阳之阳，名曰枢持，上下同法。视其部中有浮络者，皆少阳之络也。络盛则入客于经，故在阳者主内，在阴者主出，以渗于内，诸经皆然。
太阳之阳，名曰关枢，上下同法。视其部中有浮络者，皆太阳之络也。络盛则入客于经。



在少阳经脉所主管的皮肤范围内，同样也分布很多细小的络脉，名叫「枢持」，手足少阳经都是一样的叫法，同样也是浮现在皮肤的浅层。如果少阳络脉里的病气重了，就会渗透到少阳经脉。络脉为阳，邪气由络脉进入到经脉，所以说「在阳者主内」，而经脉为阴，邪气由经脉出再传入内脏，所以说「阴者主出，以渗于内」，每条经脉都是如此。

太阳经的络脉，名叫「关枢」，手足太阳经都一样。但凡是太阳经主管范围内的皮肤表层所浮现的络脉，都属于太阳络脉。若是络脉病气太重了就会发展到本经。



【原文】少阴之阴，名曰枢儒，上下同法。视其部中有浮络者，皆少阴之络也。络盛则入客于经，其入经也，从阳部注于经：其出者， 从阴内注于骨。

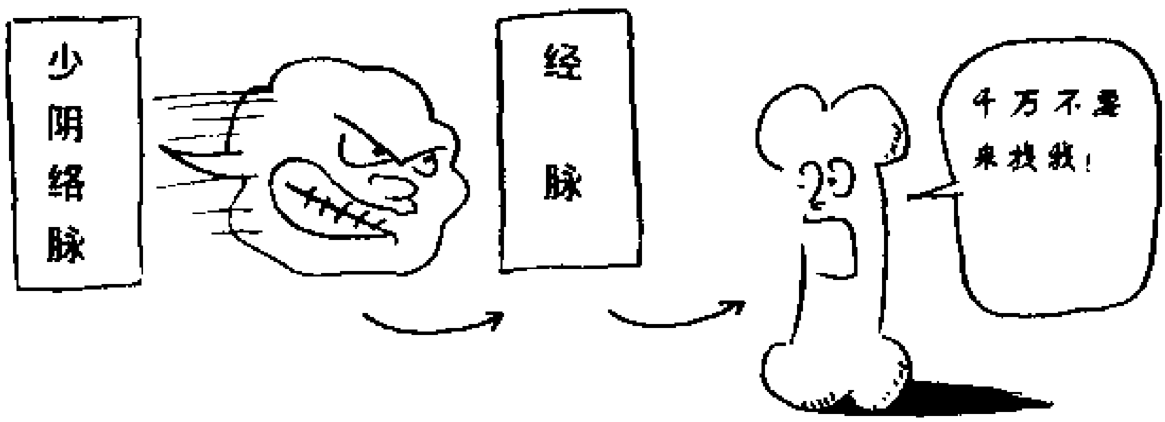
心主之阴，名曰害肩，上下同法。视其部中有浮络者，皆心主之络也。络盛则入客于经。

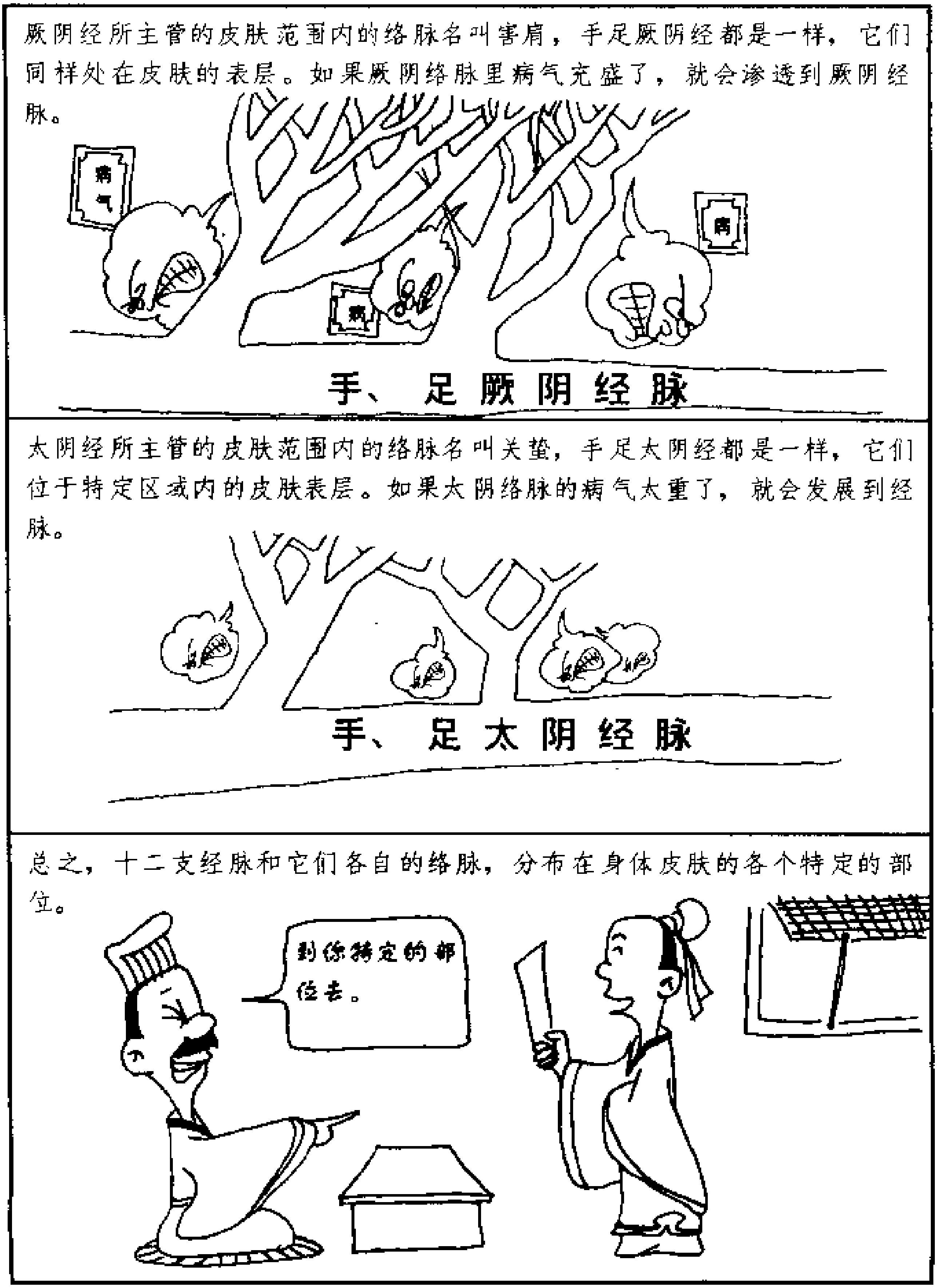
太阴之阴，名曰关蛰，上下同法。视其部中有浮络者，皆太阴之络也，络盛则入客于经。凡十二经络脉者，皮之部也。

少阴经的络脉，名叫枢儒，无论是手少阴经还是足少阴经的络脉都这样称呼。但凡是少阴经所主管的皮肤区域内，表层上的络脉都是少阴络脉。

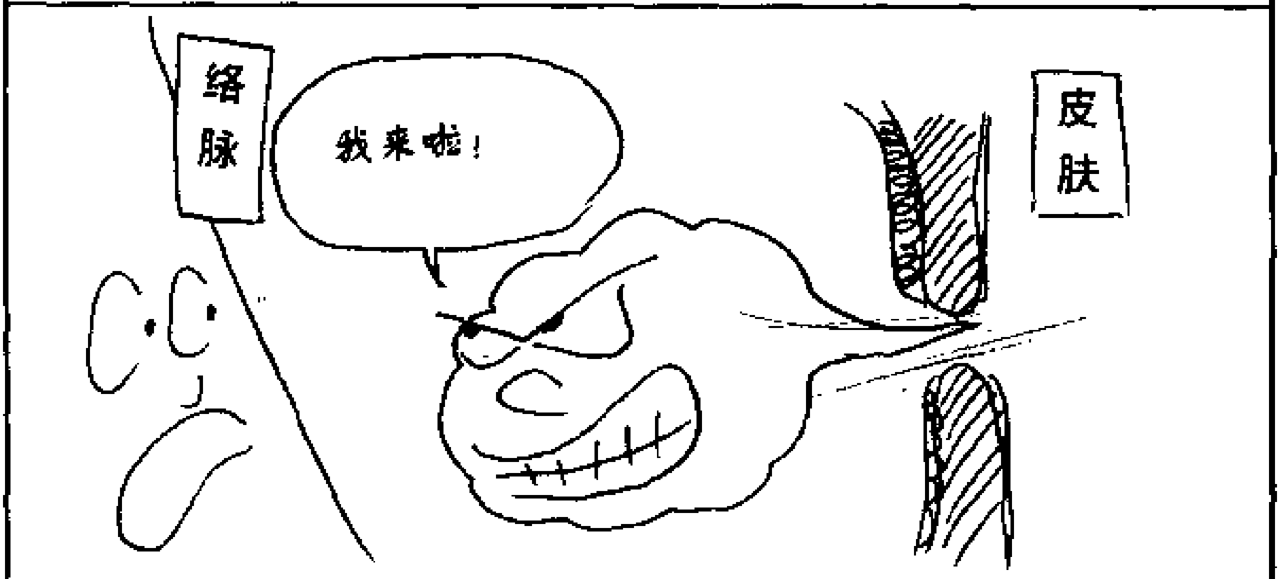


如果少阴络脉里的病气非常旺盛，就会渗透到经脉里去。这些病气由运送阳气的络脉到达同样运送阳气的主通道——阳脉（包括太阳、少阳、阳明），然后又由属于阴性的经脉（太阴、少阴、厥阴）传入骨头里。

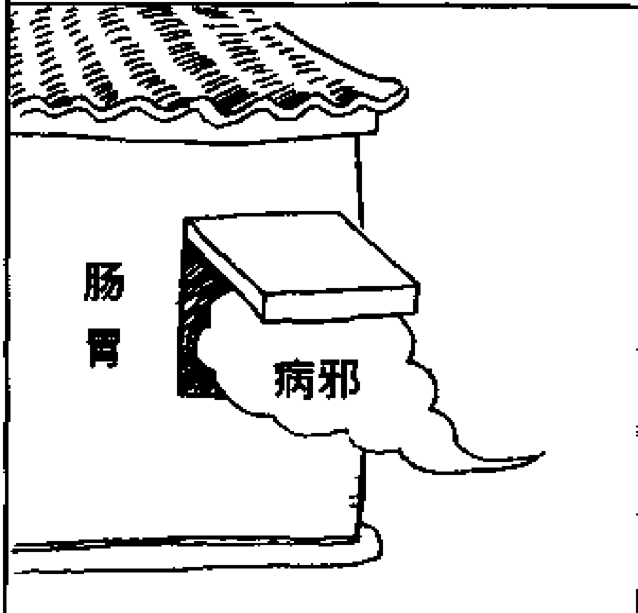



厥阴经所主管的皮肤范围内的络脉名叫害肩，手足厥阴经都是一样，它们同样处在皮肤的表层。如果厥阴络脉里病气充盛了，就会渗透到厥阴经脉。
病气
病
病
手、足厥阴经脉
太阴经所主管的皮肤范围内的络脉名叫关蛰，手足太阴经都是一样，它们位于特定区域内的皮肤表层。如果太阴络脉的病气太重了，就会发展到经脉。
手、足太阴经脉
总之，十二支经脉和它们各自的络脉，分布在身体皮肤的各个特定的部位。
到你特定的部位去。

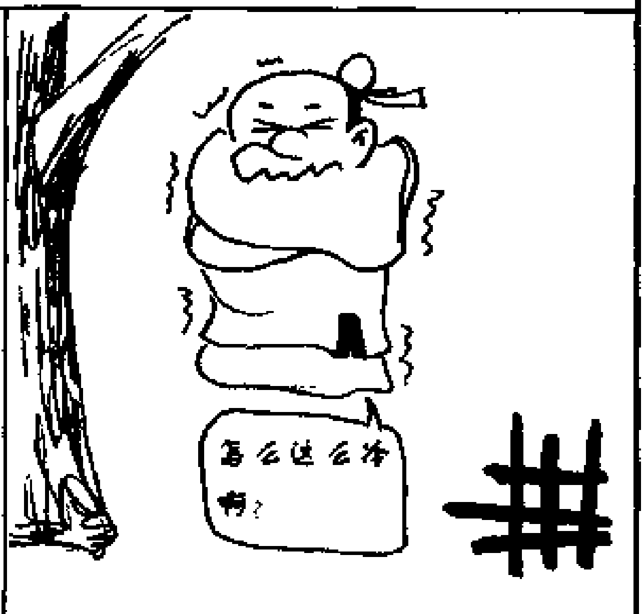
【原文】是故百病之始生也，必先于皮毛。邪中之则腠理开，开则人客于络脉；留而不去，传入于经；留而不去，传入于腑，廪于肠胃。邪之始入于皮也，泝然起毫毛，开腠理；其入于络也，则络脉盛色变；其入客于经也，则感虚乃陷下；其留于筋骨之间，寒多则筋挛骨痛，热多则筋弛骨消，肉烁䐃破，毛直而败。



所以，有很多疾病都是从皮肤表面开始的。当皮肤表面遭受了病邪的入侵，那么毛孔就会舒张开，病邪也就会继续前进，抵达络脉。



在络脉停留久了就会继而侵犯经脉。如果仍然停留在里面不能得以泄散，就会进入肠胃。



病邪最初侵入皮肤时，会使人感到寒冷不已，毫毛竖起，浑身颤栗，毛孔也会打开。


当病邪进入络脉后，络脉的颜色就会发生变化。
络脉
如果病邪进入经脉，受到病气的冲击，经脉里的正气就会很虚弱，造成病邪占据经脉。
正气
当病邪深入到筋骨之间时，若是寒气很重就会导致筋发麻拘紧，骨头发痛。
受不了啦！
若是热气很重，筋就会变得松弛无力，骨头痿缩，肌肉败坏，毛发干枯脱落。
我才三十多啊！
嗨，老伯你好！

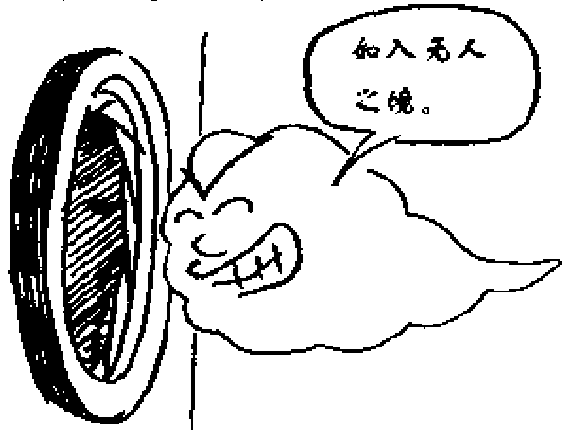
【原文】帝曰：夫子言皮之十二部，其生病皆何如？
岐伯曰：皮者，脉之部也。邪客于皮，则腠理开，开则邪入客于络脉；络脉满则注于经脉；经脉满则入舍于腑脏也。故皮者有分部，不与，而生大病也。
帝曰：善。



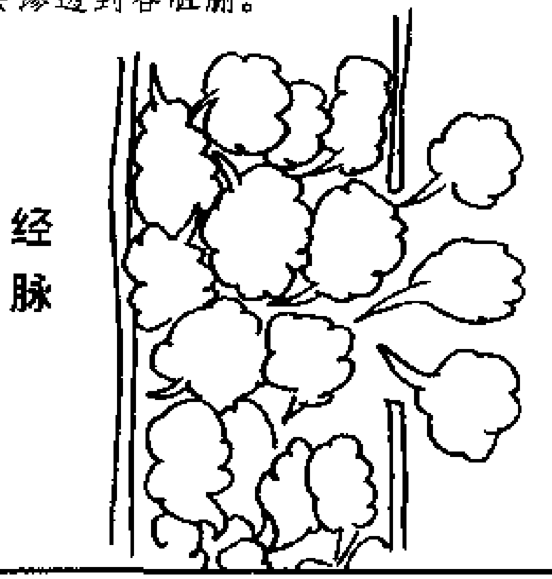
黄帝说：你所说到的皮肤的十二个区域，它们各自患病的情况是怎样的呢？



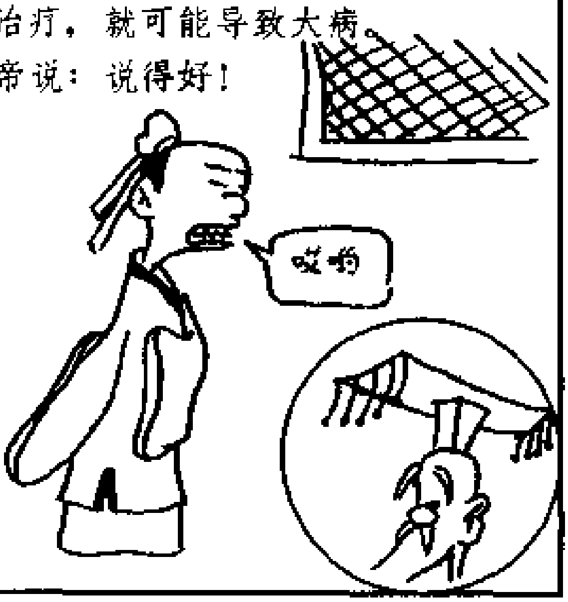
岐伯说：皮肤看似不重要，事实上却经络遍布。当病邪入侵皮肤时，肌肉毛孔就会舒开来，这样，病邪就更容易进入络脉。

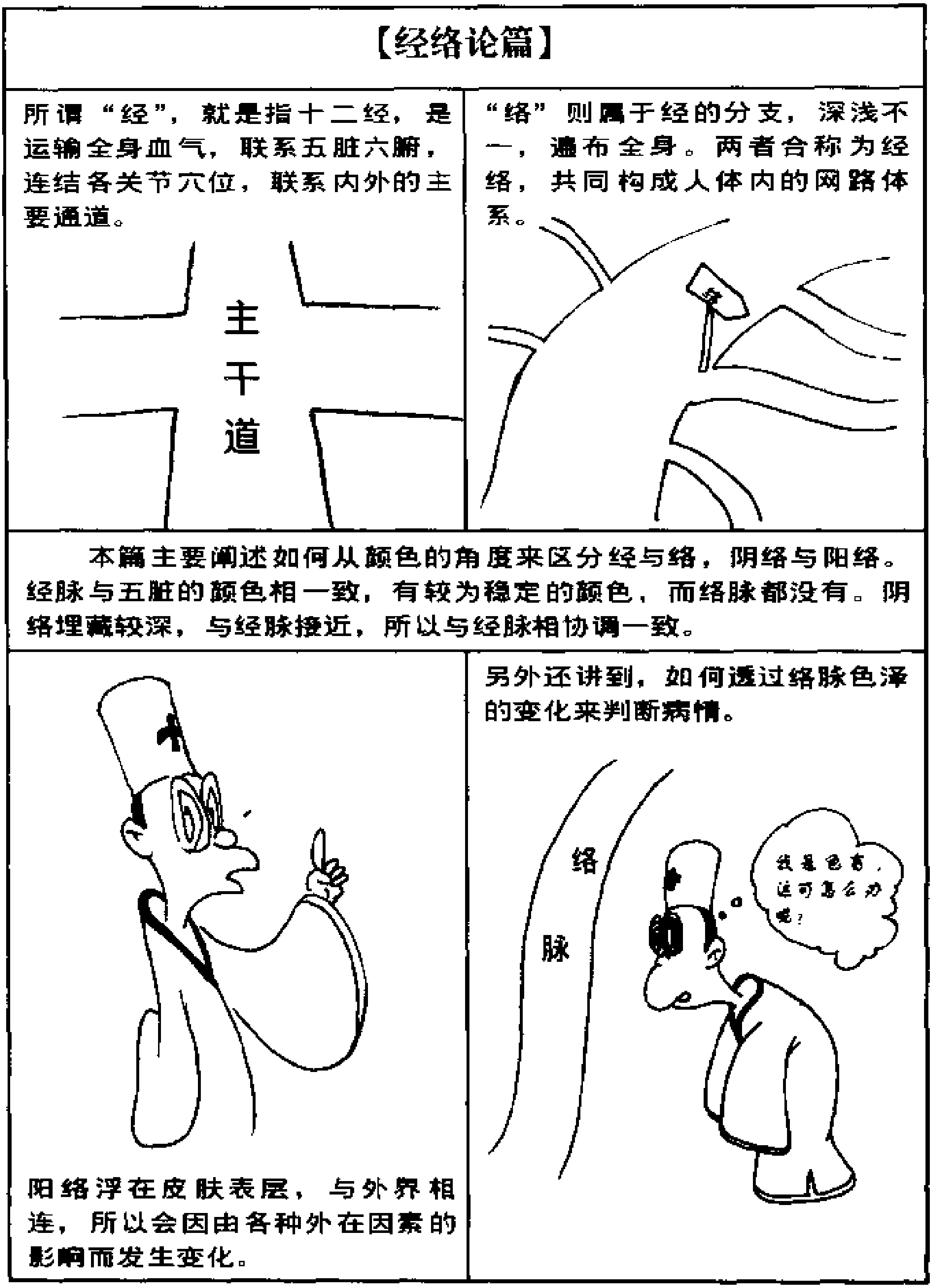


络脉里病邪过于充盛，就会转移到经脉，经脉被病邪充满了，病邪就会渗透到各脏腑。



所以说，皮肤上分布有十二支经脉分属的部位，如果患了病不及时进行治疗，就可能导致大病。
黄帝说：说得好！

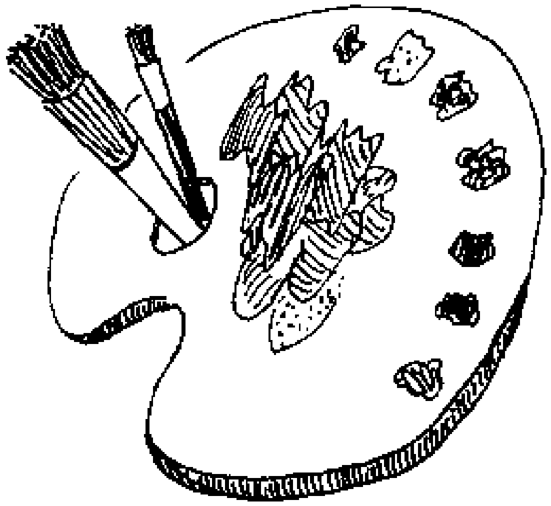



【经络论篇】
所谓“经”，就是指十二经，是运输全身血气，联系五脏六腑，连结各关节穴位，联系内外的主要通道。
主干道
“络”则属于经的分支，深浅不一，遍布全身。两者合称为经络，共同构成人体内的网路体系。
本篇主要阐述如何从颜色的角度来区分经与络，阴络与阳络。经脉与五脏的颜色相一致，有较为稳定的颜色，而络脉都没有。阴络埋藏较深，与经脉接近，所以与经脉相协调一致。
阳络浮在皮肤表层，与外界相连，所以会因由各种外在因素的影响而发生变化。
另外还讲到，如何透过络脉色泽的变化来判断病情。
络
脉
我是色盲，这可怎么办呢？

【原文】黄帝问曰：夫络脉之见也，其五色各异，青、黄、赤、白、黑不同，其故何也?
岐伯对曰：经有常色，而络无常变也。
帝曰：经之常色何如?
岐伯曰：心赤、肺白、肝青、脾黄、肾黑，皆亦应其经脉之色也。



黄帝说：为什么络脉会呈现出青、黄、赤、白、黑等不同的颜色?



岐伯说：经脉是固定颜色的，而络脉的颜色则是变化无常的。



黄帝说：经脉平常的颜色是怎样的呢?



岐伯说：经脉分布在人体很深的部位，与五脏比较接近，所以五脏之色也就是经脉的平常颜色，如：心的红色、肺的白色、肝的青色、脾的黄色、肾的黑色。



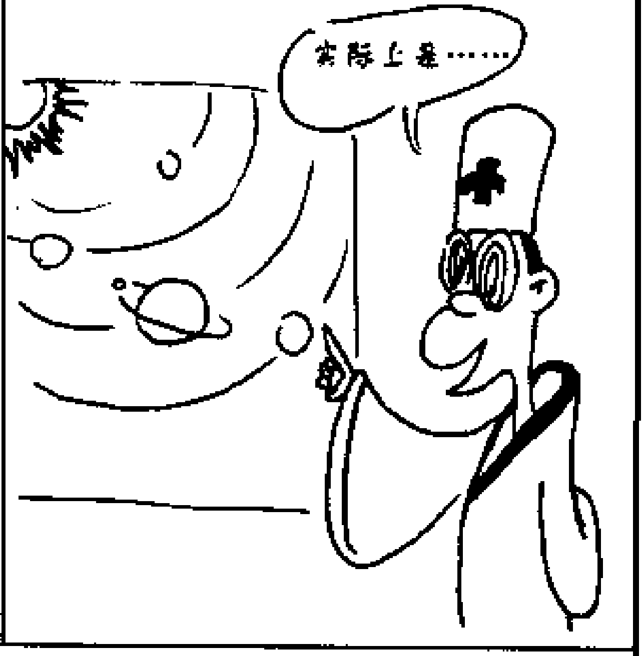
【原文】帝曰：络之阴阳，亦应其经乎？
岐伯曰：阴络之色应其经，阳络之色变无常，随四时而行也。寒多则凝泣，凝泣则青黑；热多则淖泽，淖泽则黄赤。此皆常色，谓之无病。五色具见者，谓之寒热。
帝曰：善。



黄帝说：阴络是厥阴经、少阴经、太阴经的分支；阳络是太阳经、少阳经、阳明经的分支，它们也和其经脉颜色相应吗？



岐伯回答说：前面我们已经讲过，阴与阳的关系，就像自然界的地与天的关系，地在内，天在外。



所以，同样的道理，阴络在人体内较深的部位，与经脉非常接近，所以它们的颜色与它们各自所属的经脉相一致。

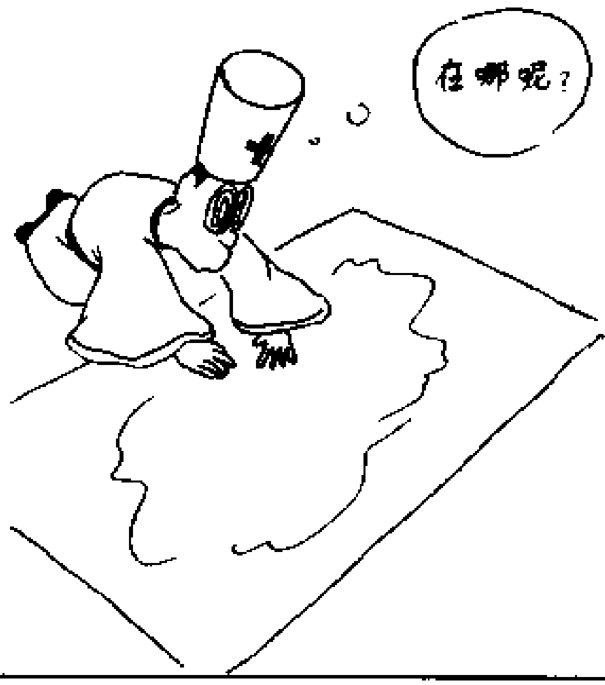



而阳络浮现在皮肤表层很浅的地方，与外界接触得更为紧密，所以也就容易受到外界环境的影响，随着四季气候的变化而变化。
当人体承受了过多的寒气，体内的血流就会变得凝滞，流通得不畅快，于是就呈现了青黑色。在冬天里，人们常常会被冻得嘴唇发紫，道理就是这。
你的唇青颜色真独特！
当人体承受了过重的热气，血液流通得非常畅快，人的气色就显出黄赤之色。这些都是正常的颜色，算不上什么病。
热气
要是五种颜色在络脉里同时出现，则表面患了寒热方面的疾病。
黄帝说：分析得很有道理！
好！

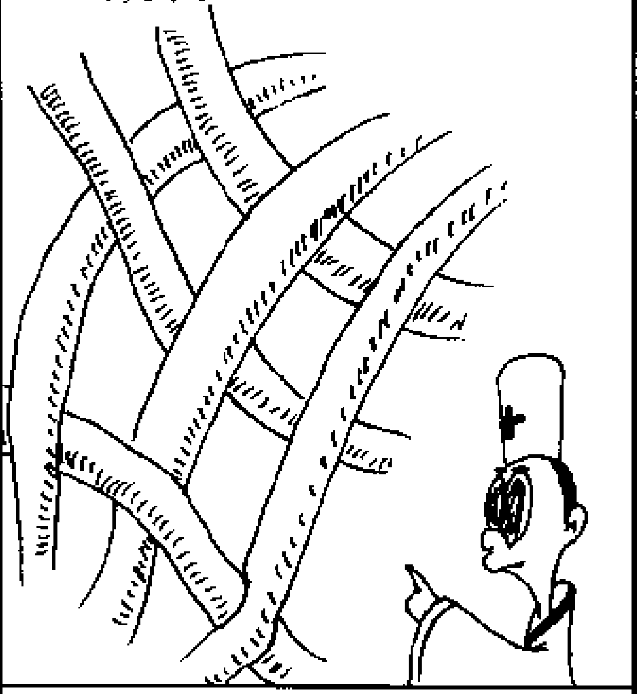
【血气形志论篇】

本篇篇幅较短，主要有四方面的内容：

一、六类经脉里血气的分布情况。



二、三支阴脉和三支阳脉互为表里的关系。



三、测量五脏俞穴位置的方法。

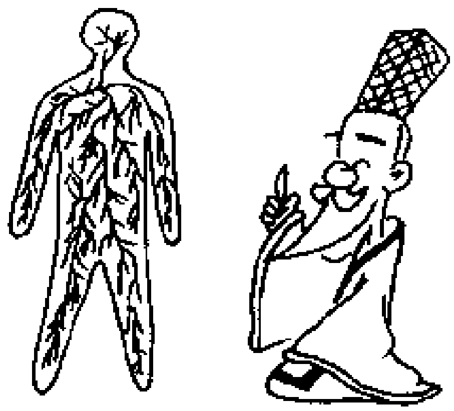


四、形体和情绪的劳累所引发的病患情况。



【原文】夫人之常数，太阳常多血少气，少阳常少血多气，阳明常多气多血，少阴常少血多气，厥阴常多血少气，太阴常多气少血，此天之常数。

人体内气血的分布是有一定规律的：太阳经里血液多而气少；少阳经内血液少而气多；阳明经内气多血也多；少阴经内血液少而气多；厥阴经内血液多而气少；太阴经内气多而血液少。这就是人体内血气分布的一般规律。



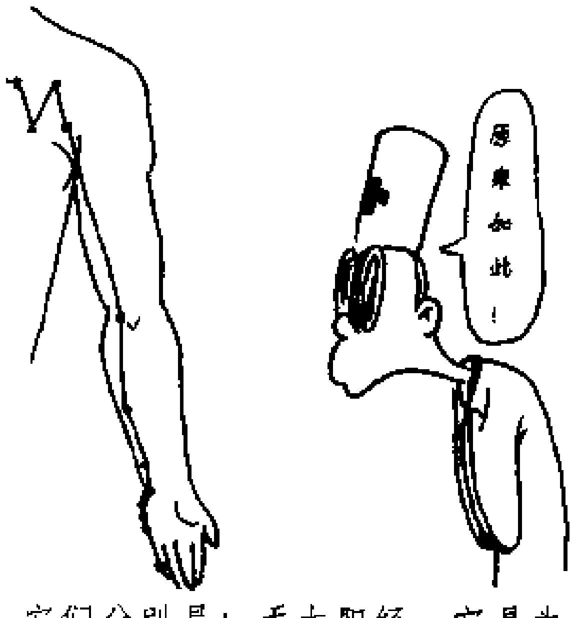
1

【原文】足太阳与少阴为表里，少阳与厥阴为表里，阳明与太阴为表里，是为足阴阳也。手太阳与少阴为表里，少阳与心主为表里，阳明与太阴为表里，是为手之阴阳也。今知手足阴阳所苦，凡治病必先去其血，乃去其所苦，伺之所欲，然后泻有余，补不足。

我们平常所讲到的三阴经是指，厥阴、太阴、少阴三支阴性经脉；三阳经是指太阳、阳明、少阳三支阳性经脉，但这六支经脉又都有手足两种类型。因此，人体就有十二支主要经脉。



1



它们分别是：手太阳经，它是为小肠运输血气的经脉，从小指外侧的顶端开始起，沿着上肢外侧后缘到达肩关节，然后绕到肩胛部位，在肩上分为两支，分别进入耳朵和膀胱。

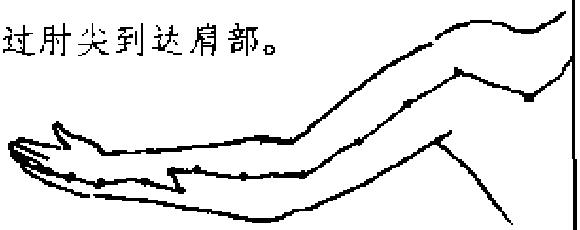
2

手阳明经，它是主要为大肠输注血气的经脉。从食指顶端开始起，沿着食指内侧往上到达两筋之间的凹陷处，再沿上肢外侧前缘上行到肩膀的顶端，抵达大椎穴（位于后颈窝正中位置），向下进入肩膀的凹陷处。



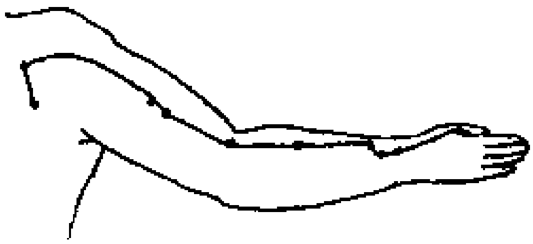
3

手少阳经，它是负责为三焦输注血气的经脉，从无名指末端的关冲穴开始起，穿行于第四、五掌骨之间，沿着上肢外侧中间向上延伸，通过肘尖到达肩部。



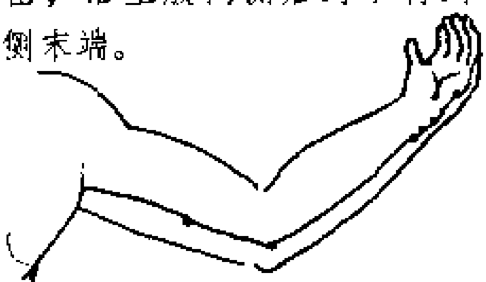
4

手太阴经，是为肺脏输送血气的经脉，从胸膈以下肚脐以上的部位起，下到大肠，上到肺，沿着上肢内侧前缘下行到拇指内侧顶端。

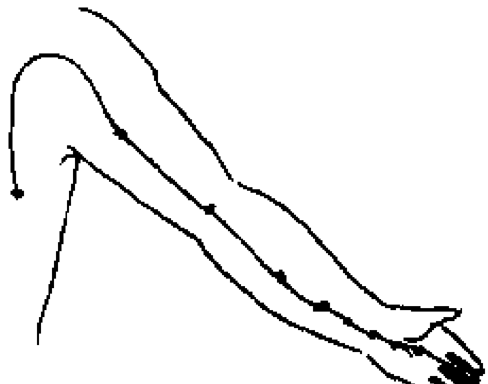


5

手少阴经，它是一支为心脏输注血气的经脉，从心脏开始起，其中有一分支从咽喉部位上行，与眼睛相连，直行的那支与肺相连，从腑窝外走出，沿上肢内侧后缘下行到小指内侧末端。



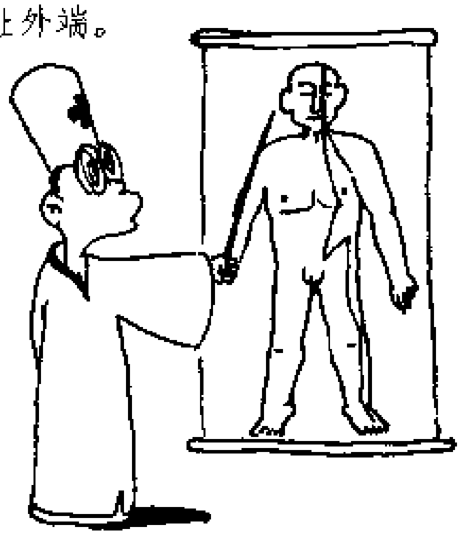
6



手厥阴经，它是一支为心包输注血气的经脉，从胸部开始起，在分为两支后分别止于中指末端和食指末端。

7

足太阳经，它是一支为膀胱输送血气的经脉，从眼睛内角开始，往上通过额和头顶，然后分为三支脉贯穿人体，分别到达膀胱、膝窝、小脚趾外端。

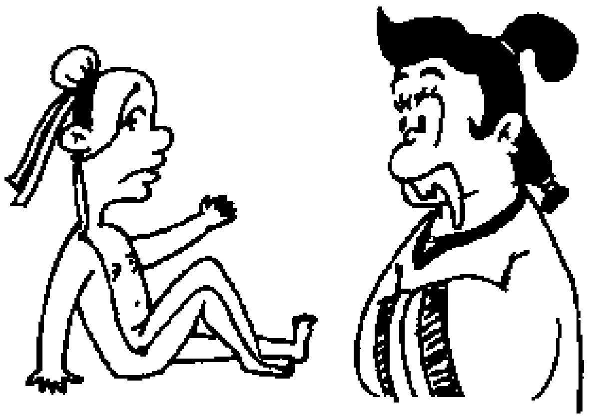


8

足阳明经，是一支主要为胃输送血气的经脉，起于鼻翼两旁，往下到达上齿龈后环绕口唇，沿下巴到下巴角，再往上到达耳朵前方，沿着头发边缘到达前额，然后分为五支运行，一支到达胃口，一支到达肚脐旁边的气冲穴，一支下行到第二脚趾的外端，一支进入脚中趾的外侧，还有一支到达大脚趾的内侧。



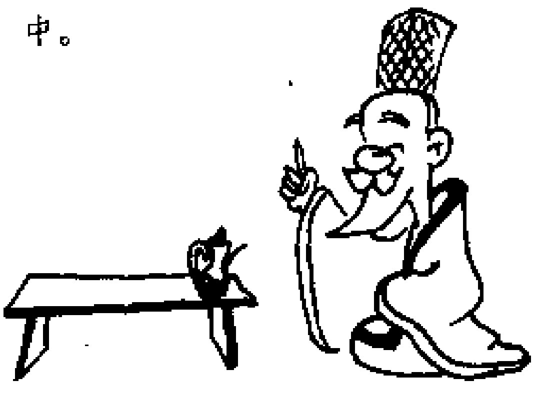
9



足少阳经，是一支为胆输注血气的经脉，从眼睛外角开始起，往上到达额角，下行到耳朵后面，沿著颈部往下行走到达肩部的凹陷处，分为四支分别到达眼睛外角后方、环跳穴、第四脚趾（小趾旁边一趾）外侧顶端、大脚趾顶端。

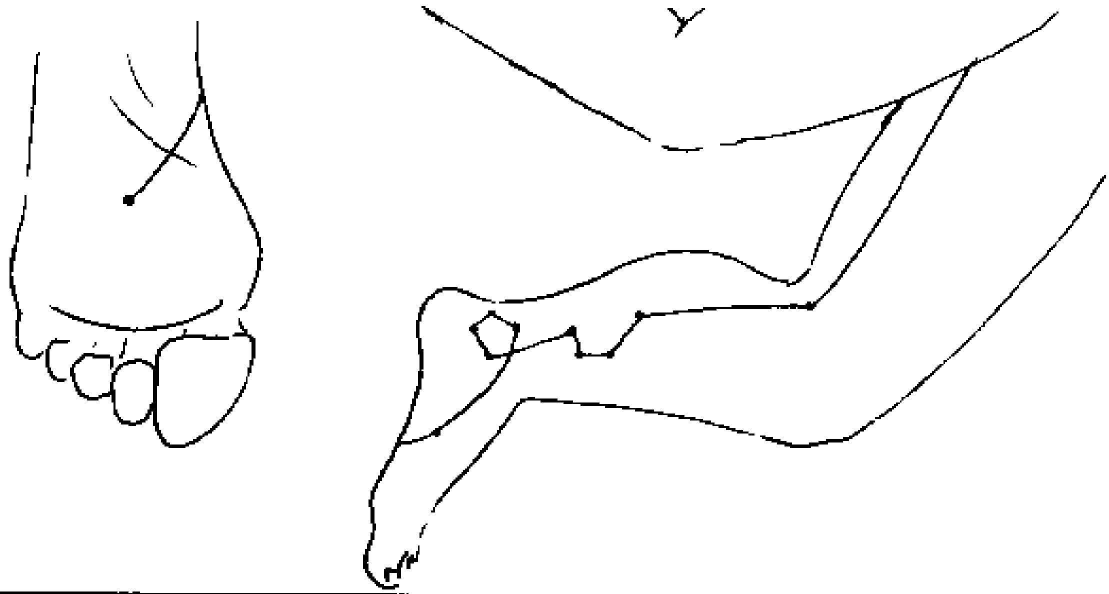
10

足太阴经，是一支主要为脾脏输注血气的经脉，起于大脚趾内侧末端，沿着下肢内侧的前边往上到达腹股沟部位，进入腹内，与脾脏相连（它的细小分络可以到达胃），通过胸膈，沿食道向上延伸，抵达舌根，布散在舌头下面，还有一支脉从胃部分出，通过胸膈流注于心中。



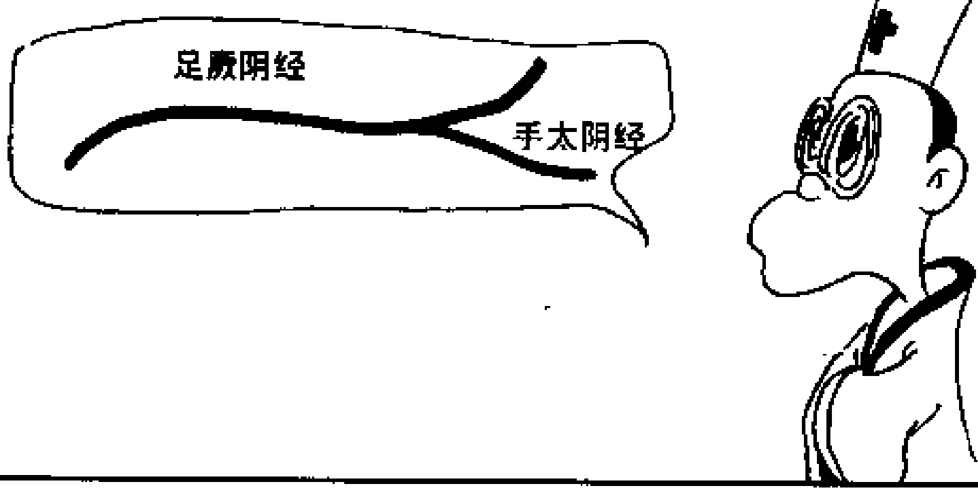
11

足少阴经，是一支为肾脏输注血气的经脉，起于小脚趾下面，斜向足心，沿内踝后部到达脚后跟再沿下肢内侧后缘上行，通过脊柱，与肾脏相连（其细小络脉可深入到膀胱），其主干部分从肾脏向上，通过肝、膈、进入肺部，沿着喉咙，抵达舌根，另一支从肺部分出的经脉与心脏相连，流注在胸中。



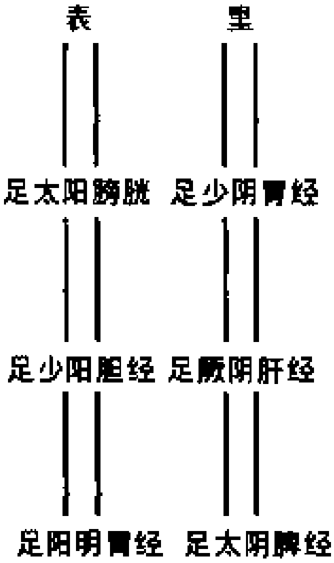
12

足厥阴经，它主要负责为肝脏输送血气，起大脚趾的毫毛处，经过内踝前方一寸处，向上到内踝上方八寸远的地方与足太阴经相会，在它后面，沿着膝关节和大腿内侧向上延伸，绕过外阴，抵达小腹，与肝脏相连（其细小络脉可与胆相连），并且贯穿胸膈，散布在胁肋四处，向上沿着喉咙后面进入鼻咽部位，与眼睛相连，出了前额后，向上与督脉会合于头顶，一支分脉从眼睛往下到面颊，在唇内环绕，另一支分脉是从肝脏分出，穿过胸膈与肺相通，与手太阴经相连。



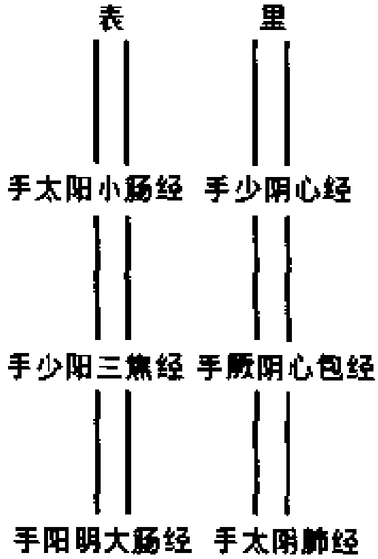
13

足太阳膀胱经与足少阴肾经互为表里，足少阳胆经和足厥阴肝经互为表里，足阳明胃经和足太阴脾经互为表里，这是足三阴经和足三阳经之间的关系。



14

手太阳小肠经和手少阴心经互为表里，手少阳三焦经和手厥阴心包经互为表里，手阳明大肠经和手太阴肺经互为表里，这是手三阴经和手三阳经的相互关系。



15

但凡是治病，如果患者血液过于旺盛充满，那就要对其血脉进行针刺，泄放掉积淤在体内的多余血液，以便缓解病人因血胀而造成的痛苦。



16

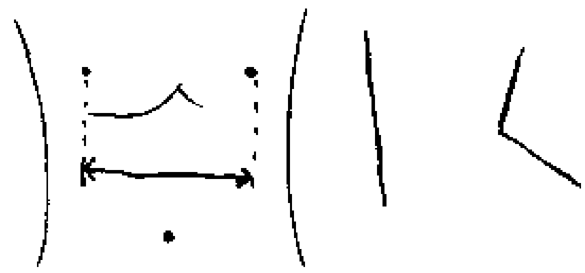
在针刺过后，继续保持对病人的认真观察，了解他有什么想法，根据病情的虚实情况，以“有余则泻，不足则补”的原则进行进一步的治疗。



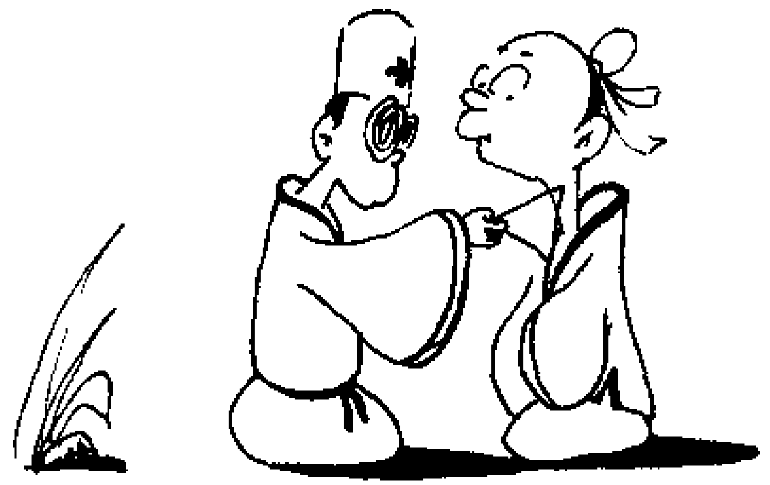
17

【原文】欲知背俞，先度其两乳间，中折之，更以他草度去半已，即以两隅相柱也。乃举以度其背，令其一隅居上，齐脊大椎，两隅在下，当其下隅者，肺之俞也。复下一度，心之俞也；复下一度，左角肝之俞也，右角脾之俞也；复下一度，肾之俞也；是谓五脏之俞，灸刺之度也。

要想确定患者背部五脏俞穴（全身各路经脉、器官向体表疏注血气的地方）的具体位置，则可以用以下的方法：先用一根草来测量好两个乳头间的距离，选取两根与这段距离相等的草杆，并将其中的一根对折，但不拗断。



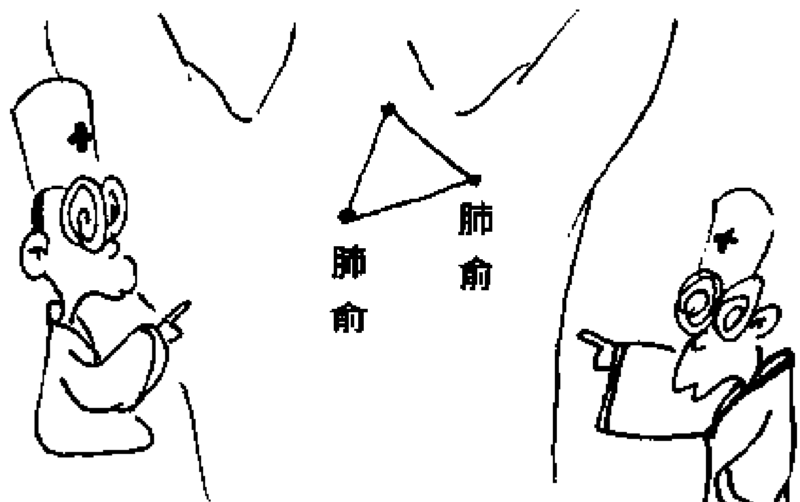
1



将另一根草均分为两段，选取其中的一段来与上一根对折过的草杆两端相连，构成一个以两乳间的距离一半长为边长的等边三角形。将未折断的那根草杆构成的顶角放在后颈窝的大椎穴位置。

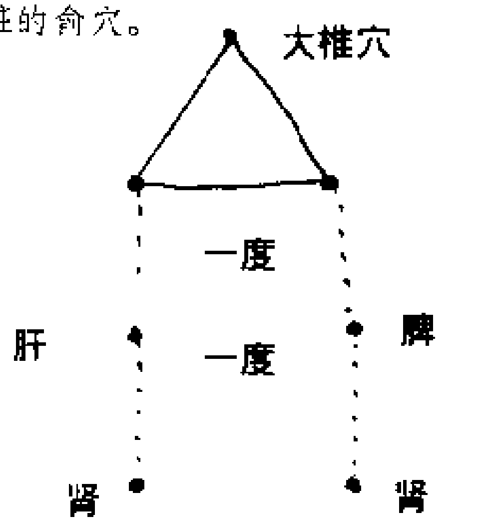
2

让患者抬起双臂，使得三角形的底边与肩膀平行。底边两角所指的部位就是肺脏的俞穴。以顶角到底边的垂线长度为一度。将三角形往下平移一度，左右底角所对应的穴位就是心脏的俞穴。



3

再往下平移一度，左边底角对应的是肝脏的俞穴，右边底角对应的是脾脏的俞穴。



4

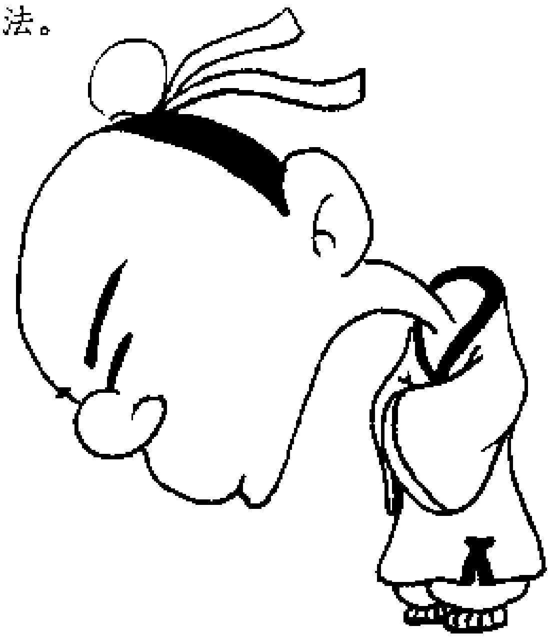
再往下平移一度，左右两底角所对应的穴位是肾脏的俞穴。这就是五脏俞穴在背部的位置，在进行针灸治疗选取穴位时，就可以用这种方法来度量俞穴的位置。



5

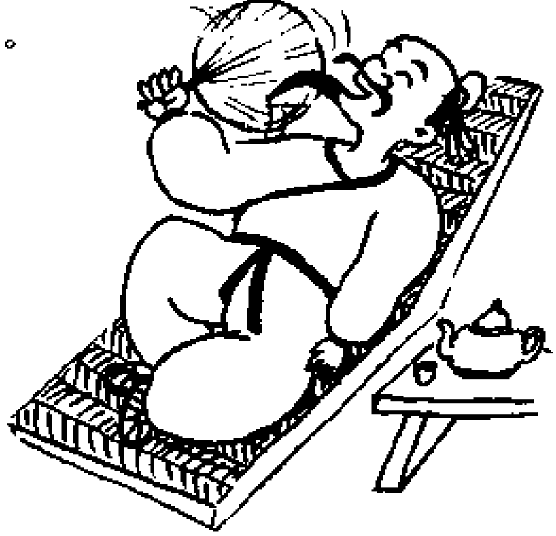
【原文】形乐志苦，病生于脉，治之以灸刺；形乐志乐，病生于肉，治之以针石；形苦志乐，病生于筋，治之以熨引；形苦志苦，病生于咽嗌，治之以百药；形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩醪药，是谓五形志也。

没有什么体力上的劳累，但脑力负担重的人，往往会形成经脉血气不通的病，对此适合用灸疗法和针刺疗法。



1

对于既不会有体力上的劳累，又没有什么脑力活动，生活得非常安逸的人，容易患上肌肉壅滞的病，对此应该采用针刺或砭石的治疗方法。

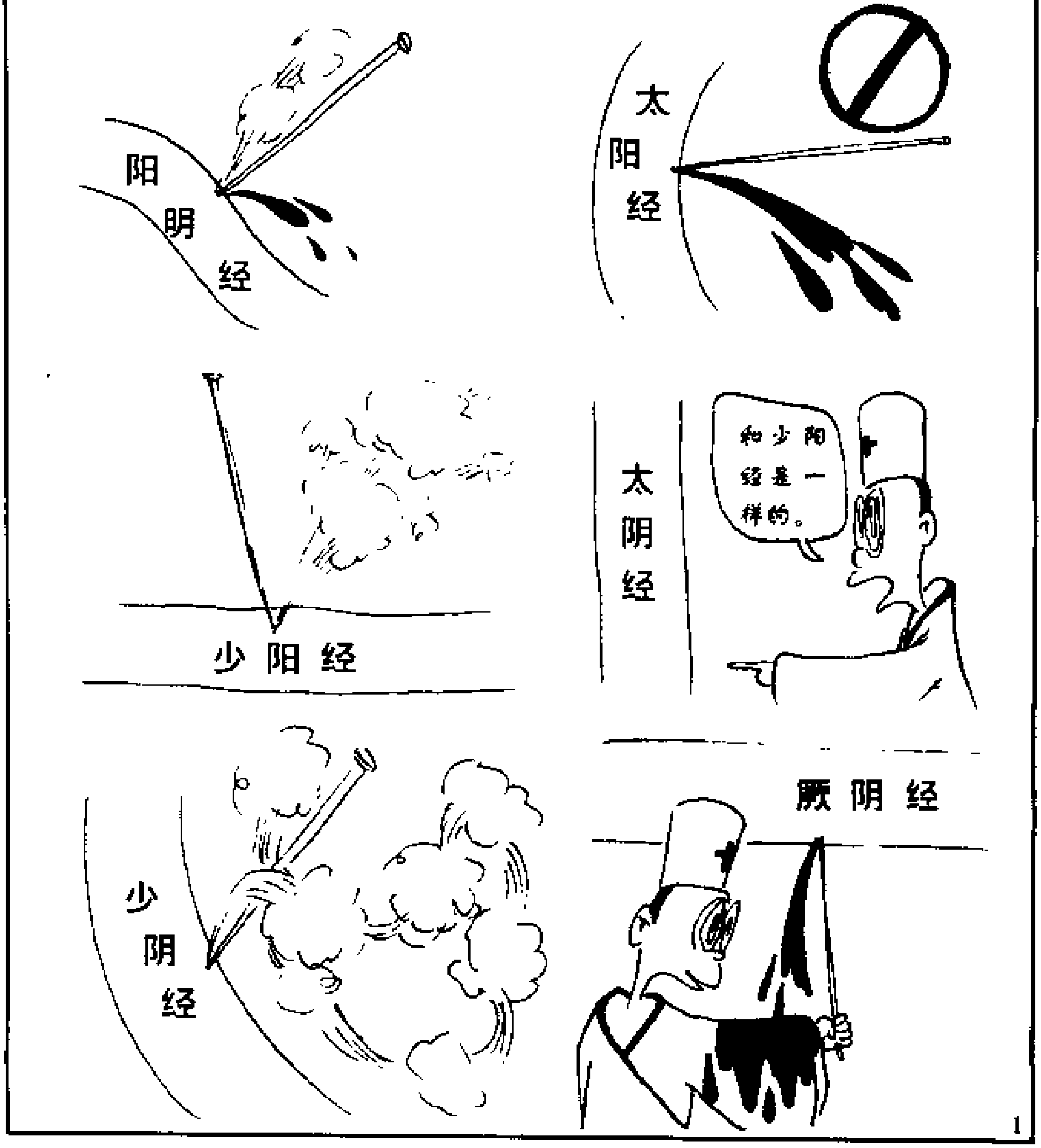


2


有的人心情愉快，无忧无虑，但肉体却劳累不堪的人，容易损伤筋骨，对此可以进行药熨和导引的方法进行治疗。
3
有些人不但体力劳动过重，而且脑力负担也很沉重，弄得心力憔悴，这就需要利用各种各样的药物来补益身体。
4
如果有人受了多次惊吓，造成经络血气不通，皮肤感觉麻木不仁、反应迟钝，这就需要采用按摩和药酒来进行治疗。这就是有关形志方面的五种疾病及其治疗方法。
5

【原文】刺阳明，出血气；刺太阳，出血恶气；刺少阳，出气恶血；刺太阴，出气恶血；刺少阴，出气恶血；刺厥阴，出血恶气也。

针刺阳明经：可以出血也可以出气。针刺太阳经可以出血，但不可泄散它的脉气。针刺少阳经可以泄散其脉气，但不可出血。针刺太阴经，可以出气，不可以出血。针刺少阴经可以泄散体内的脉气，但不可损伤其血液。针刺厥阴经可以出血，不能泄散脉气。



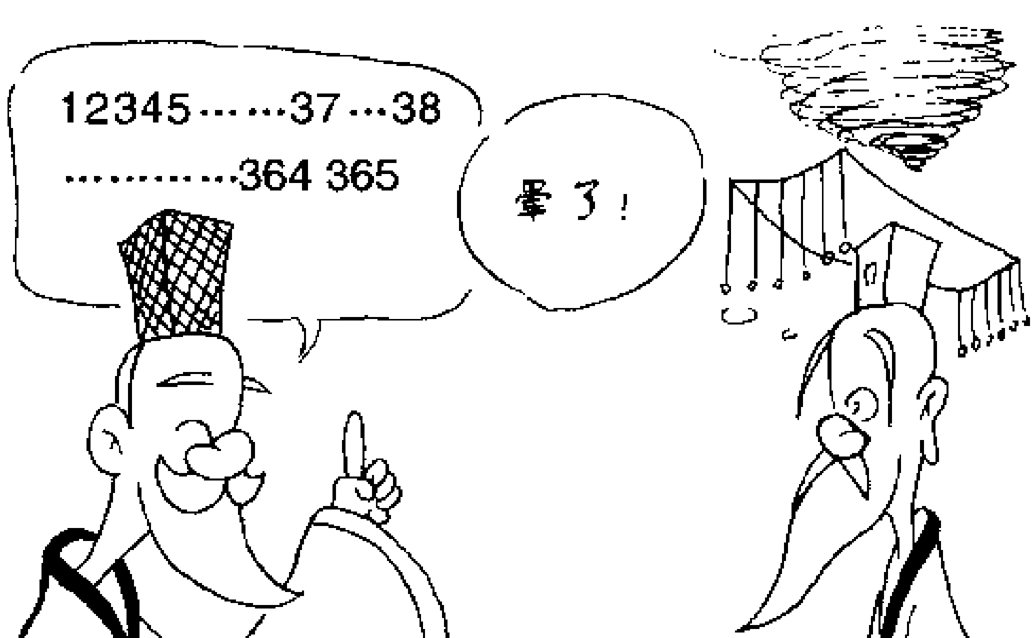
【气穴论篇】

本篇较之其他篇的不同之处就是，在头尾处都有对黄帝、岐伯举止的描写，带有一定的描述性质，使得文章更为生动、易读。不过，按现在的眼光看来，他们之间的礼节也实在太繁琐了点。

有意思的是，在他们开始的互相恭谦的对话中，含有一定的教育思想。黄帝说是岐伯开导有方才使得他有进步，岐伯则说是黄帝自身的智慧贤明，也许教育就需要师生互动吧！



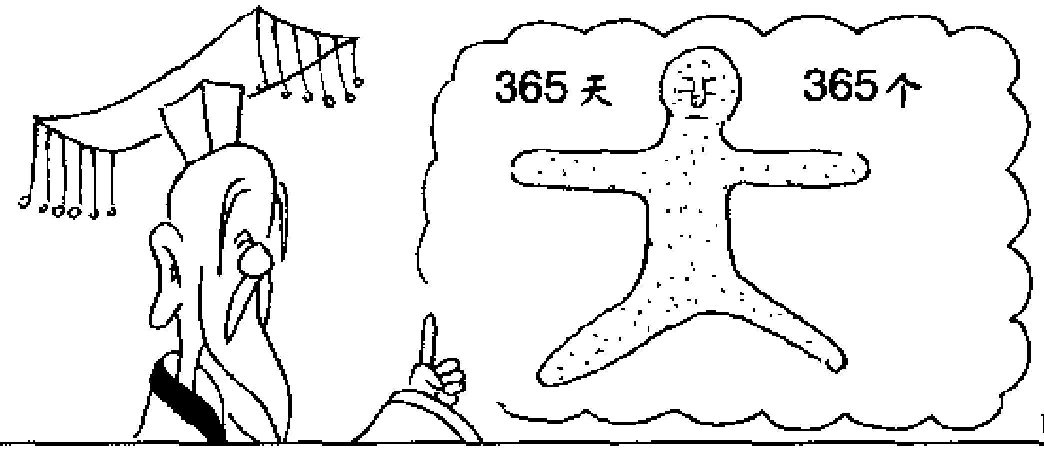
在经过了一番礼让之后，开始转入正题，岐伯对黄帝分析了三百六十五穴所处的位置，然后又讲到一些具体疾病的病状和治疗。



【原文】黄帝问曰：余闻气穴三百六十五，以应一岁，未知其所，愿卒闻之。
岐伯稽首再拜对曰：窘乎哉问也！其非圣帝，孰能究其道焉！因请溢意尽言其处。
帝捧手逡巡而却曰：夫子之开余道也，目未见其处，耳未闻其数，而目以明，耳以聪矣。
岐伯曰：此所谓「圣人易语，良马易御」也。
帝曰：余非圣人之易语也。世言真数开人意，今余所访问者真数，发蒙解惑，未足以论也。然余愿闻年夫子溢志尽言其处，令解其意，请藏之金匮，不敢复出。

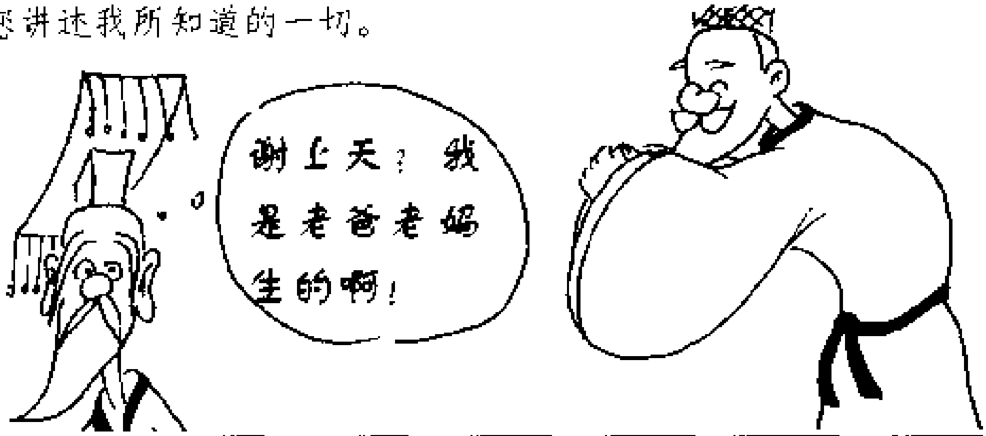


黄帝说道：我听说人身上有三百六十五个孔穴，与一年的天数刚好相同，但却不了解其中的原因，想请你为我详细地分析一下。



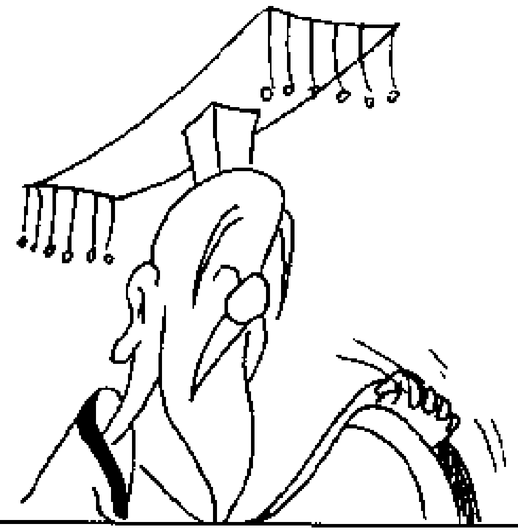
1

岐伯听到此话，连忙对着黄帝作揖打拱道：真是感谢上天，赐给我们这么聪明睿智的君主！黄帝您这问题真是问得深刻啊！如果不是十分圣明贤德的君主，又怎么会这样穷究事理呢？所以，既然您问到了，我就一定尽情地为您讲述我所知道的一切。



2

黄帝看到一向令自己尊敬、学问渊博的天师岐伯先生如此谦恭，便立刻还之以礼，双手抱拳，退让一步说道：哪里！哪里！这完全是天师您指导有方，开启我的智力的缘故。虽然我的眼睛还没有看到穴位的处所，耳朵也没有听到穴位的数目，但我却可以透过你的高明讲解而领会得到！

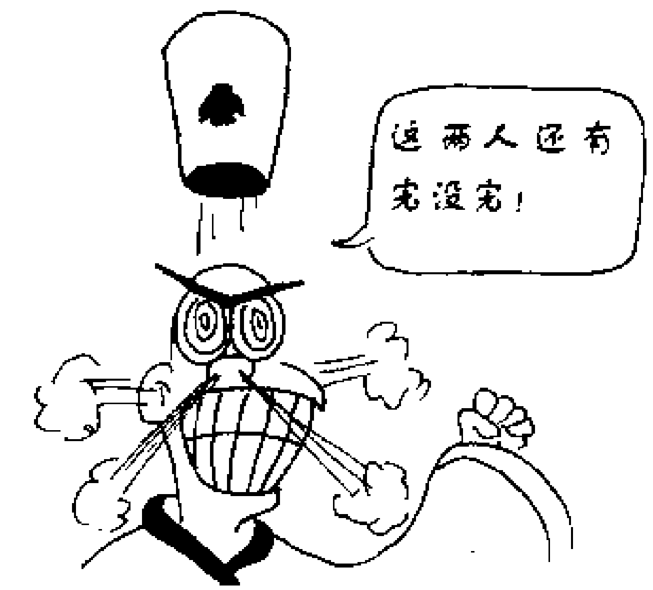


3

岐伯说：就说是与我的开导有关系，那还是依赖于黄帝您自身的聪明智慧。我们平常不也常说“圣人易语，良马易御”吗?



4



黄帝看来是要谦虚到底了，于是继续说道：我并不是你所说的那种很容易就能通晓事理的人。据说，人若是懂得了穴位，穴数这些道理就能训练人的思维能力。现在我要问的正是这方面的问题，其目的也仅只是为了借助这种方式来训练自己，谈不上什么高深的讨论。不过我希望先生能详尽全面地说明气穴的部位，使我了解它的道理。

5



【原文】岐伯再拜而起曰：臣请言之。背与心相控而痛，所治天突与十椎及上纪，上纪者，胃脘也，下纪者，关元也。背胸邪系阴阳左右，如此其病前后痛涩，胸胁痛，而不得息，不得卧，上气短气偏痛，脉满起，斜出尻脉，络胸胁，支心贯膈，上肩加天突，斜下肩交十椎下。

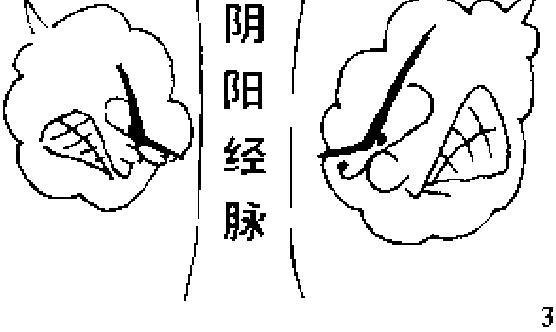
岐伯见到黄帝认真做起记录来时，便赶忙再次双手抱拳，稽拜黄帝。过后，他直起身来说道那我现在就开始讲了。



如果出现背部和胸部经络撕扯着痛的症状，那就应该针刺天突穴、中枢穴、中脘穴、关元穴。



这种病痛是因为病气在左右方位侵害了阴阳经脉所导致的，所以背部和胸部才会感到不舒服，有疼痛的感觉，呼吸都会感觉到困难，不能平躺着睡觉，还会伴有喘息，心胸胀闷的痛苦感觉。

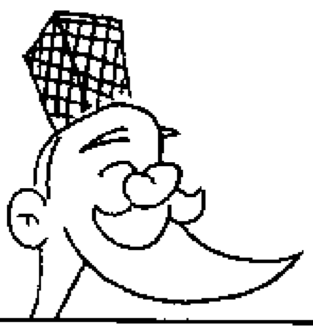


这是因为病气在经脉充满后会从大的经脉开始，然后联系到胸部，冲击心脏和胸膈，再往上发展到肩胛，与任脉会合于天突穴（紧贴喉结的上方位置），再斜向往下到达肩部，最后到达背部第十脊椎下方的脊脏。

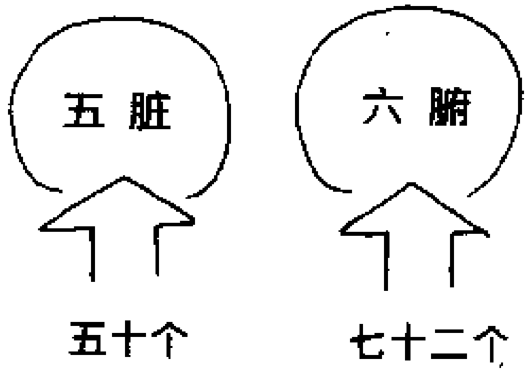


【原文】脏俞五十穴，腑俞七十二穴，热俞五十九穴，水俞五十七穴。头上五行，行五，五五二十五穴。中䏚两傍各五，凡十穴。大椎上两傍各一，凡二穴。目瞳子浮白二穴，两髀厌分中二穴，犊鼻二穴，耳中多所闻二穴，眉本二穴，完骨二穴，项中央一穴，枕骨二穴，上关二穴，大迎二穴，下关二穴，天柱二穴，巨虚上下廉四穴，曲牙二穴，天突一穴，天腑二穴，天牖二穴，扶突二穴，天窗二穴，肩解二穴，关元一穴，委阳二穴，肩贞二穴，瘖门一穴，齐一穴，胸俞十二穴，背俞二穴，肩俞十二穴，分肉二穴，踝上横二穴，阴阳蹻四穴。水俞在诸分，热俞在气穴，寒热俞在两骸厌中二穴，大禁二十五，在天腑下五寸。凡三百六十五穴，针之所由行也。

“俞”是指全身各器官及各种经络向体表疏注血气的部位。“脏俞”就是指五脏向体表疏注血气的部位。以此类推，有各种各样的俞穴，在下面就不一一解释了。



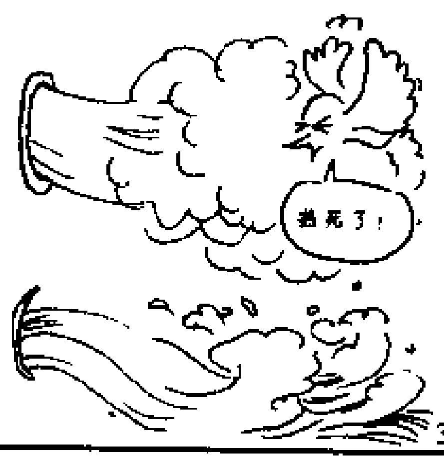
1



与五脏相通的俞穴有五十个穴位；与六腑相通的俞穴有七十二个穴位。

2

散发全身热气的俞穴有五十九个穴位；疏注全身水气的俞穴有五十七个穴位。



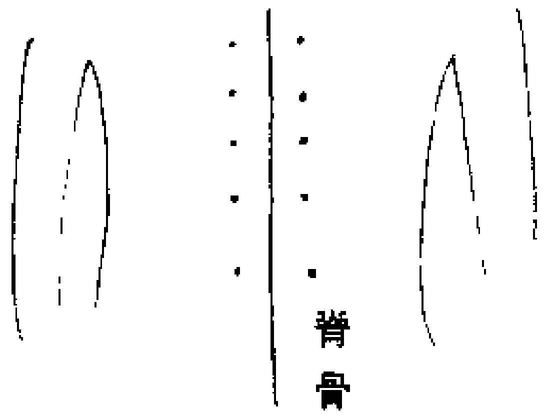
3

头上有五排穴位，每排五个，共有二十五个穴位。



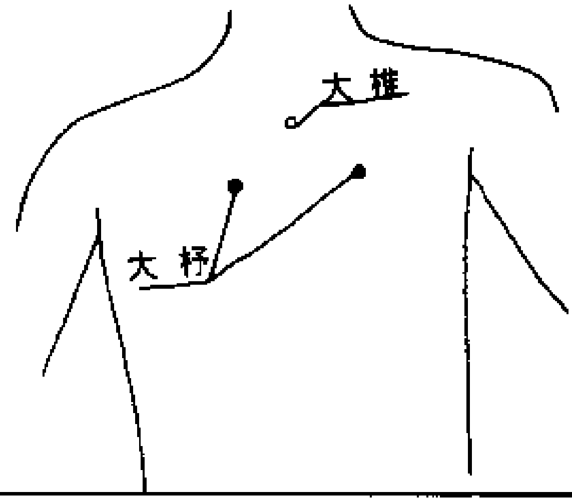
4

脊骨两傍各有五个穴位，共有十个穴位。



5

大椎下面两旁有大杼二穴。



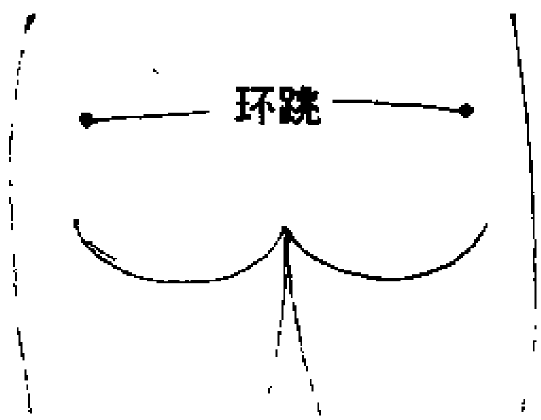
6

眼睛有瞳子髎穴（位于眼睛外角处）和浮白穴（位于颈脖上方右侧），左右共四穴。



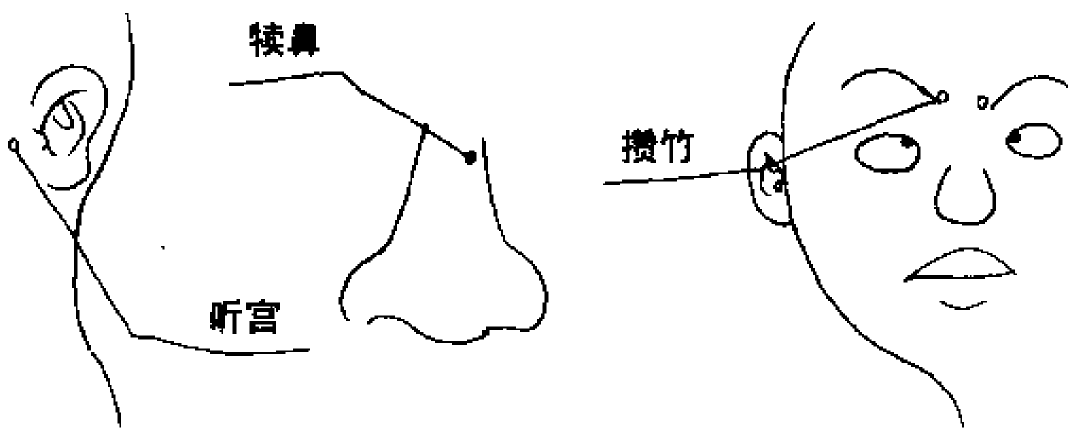
7

两侧的髀骨上有环跳两个穴位。

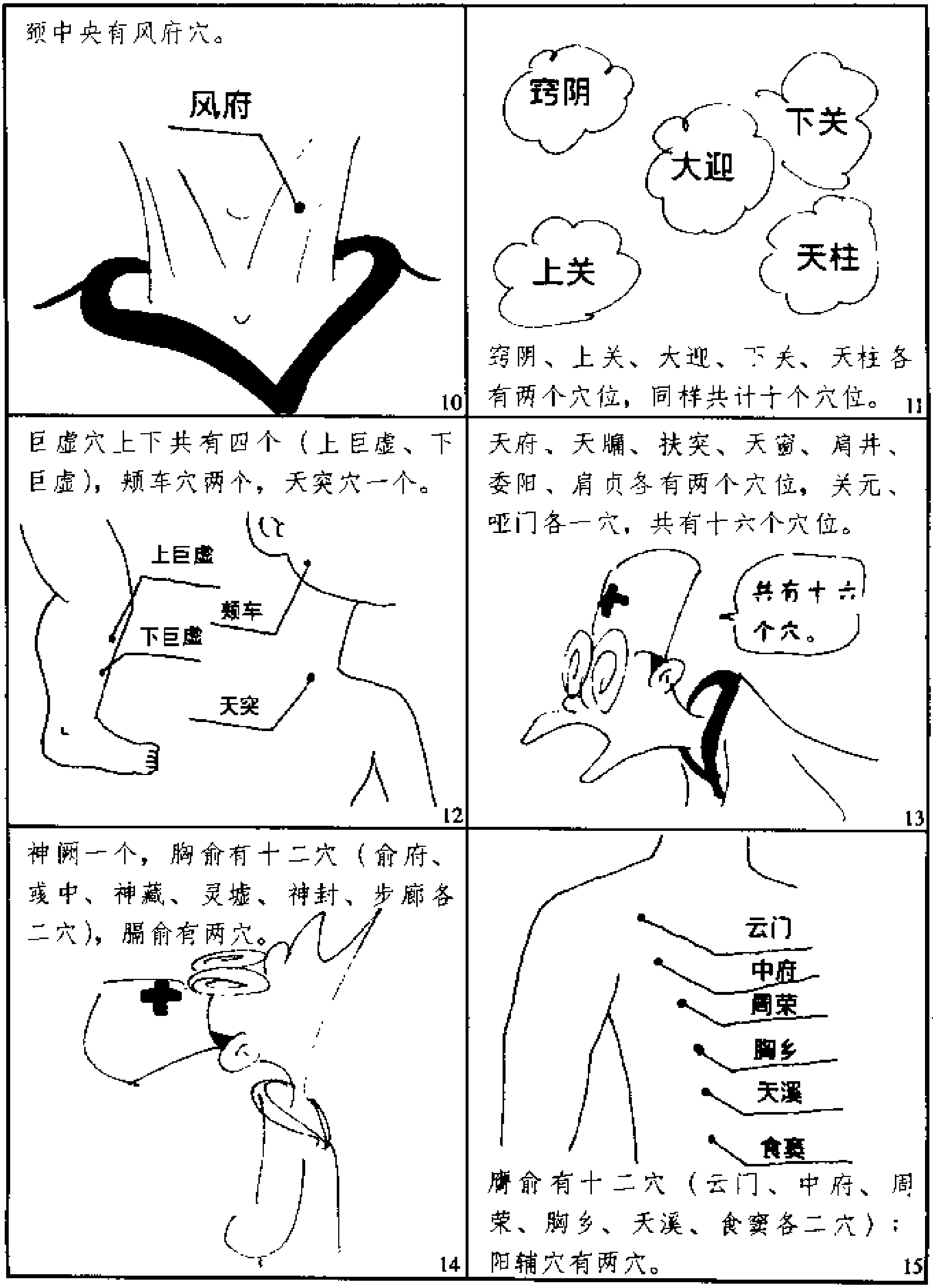


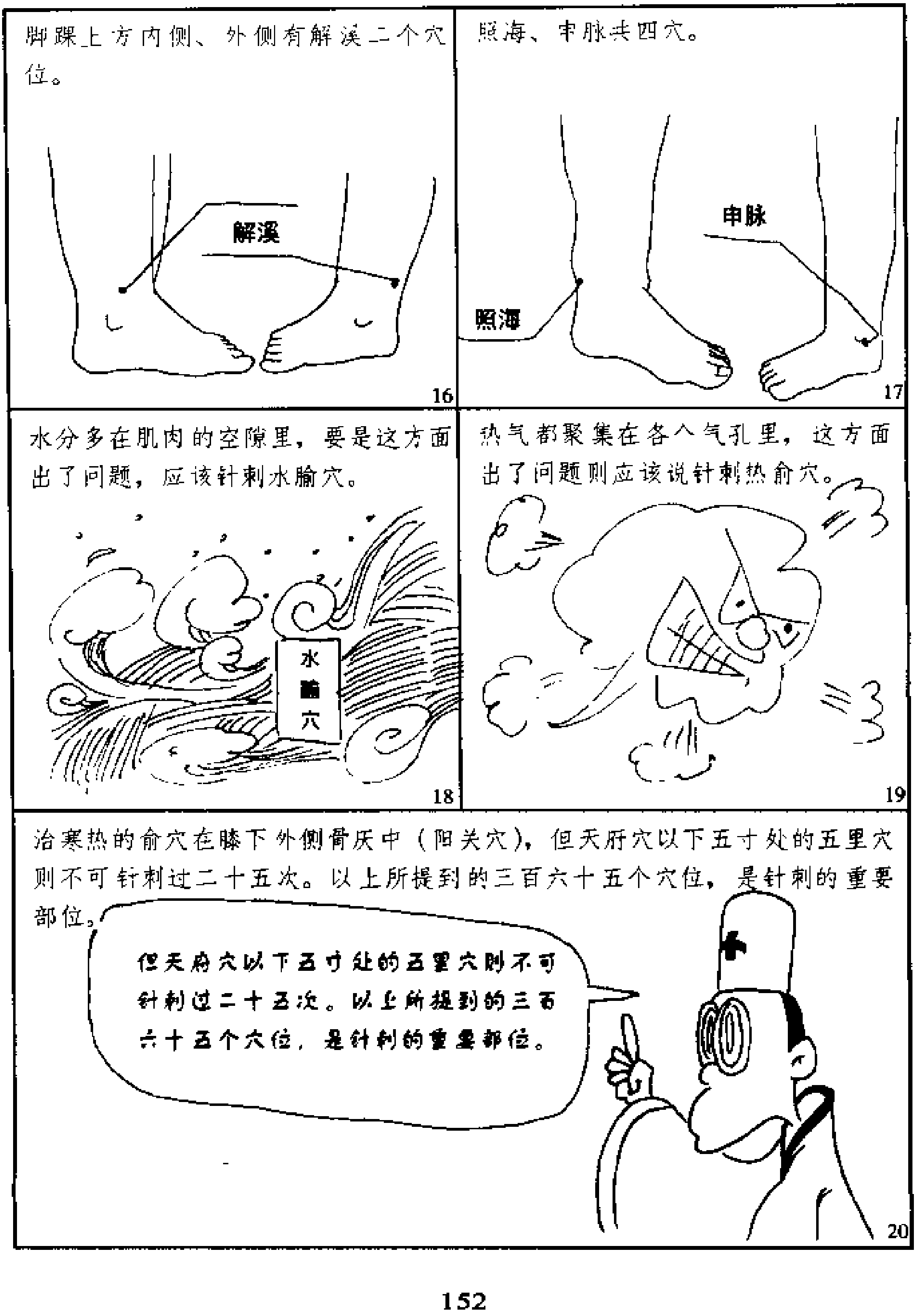
8

鼻子上（犊鼻穴）、耳朵里（听宫穴）、眉毛两端（攒竹穴）、完骨各有两个穴位，共有八个穴位。



9


颈中央有风府穴。
风府
10
窍阴
上关
大迎
下关
天柱
窍阴、上关、大迎、下关、天柱各有两个穴位，同样共计十个穴位。
11
巨虚穴上下共有四个（上巨虚、下巨虚），颊车穴两个，天突穴一个。
上巨虚
颊车
下巨虚
天突
12
天府、天牖、扶突、天窗、肩井、委阳、肩贞各有两个穴位，关元、哑门各一穴，共有十六个穴位。
共有十六个穴。
13
神阙一个，胸俞有十二穴（俞府、彧中、神藏、灵墟、神封、步廊各二穴），膈俞有两穴。
14
云门
中府
周荣
胸乡
天溪
食窦
膺俞有十二穴（云门、中府、周荣、胸乡、天溪、食窦各二穴）；阳辅穴有两穴。
15

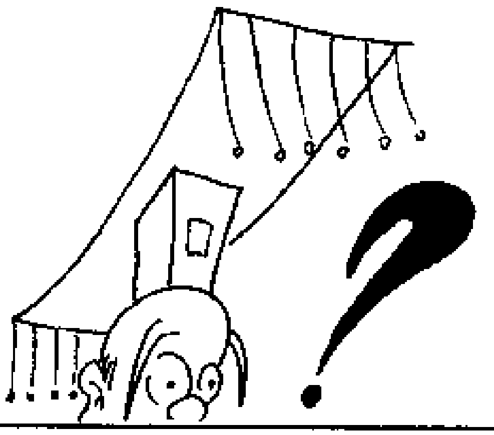

脚踝上方内侧、外侧有解溪二个穴位。
解溪
16
照海、申脉共四穴。
申脉
照海
17
水分多在肌肉的空隙里，要是这方面出了问题，应该针刺水腧穴。
水腧穴
18
热气都聚集在各个气孔里，这方面出了问题则应该说针刺热俞穴。
19
治寒热的俞穴在膝下外侧骨厌中（阳关穴），但天府穴以下五寸处的五里穴则不可针刺过二十五次。以上所提到的三百六十五个穴位，是针刺的重要部位。
但天府穴以下五寸处的五里穴则不可针刺过二十五次。以上所提到的三百六十五个穴位，是针刺的重要部位。
20



【原文】帝曰：余已知气穴之处，游针之居，愿闻孙络溪谷，亦有所应乎？
岐伯曰：孙络三百六十五穴会，亦以应一岁，以溢奇邪，以通荣卫。荣卫稽留，卫散荣溢，气竭血著，外为发热，内为少气。疾写无怠，以通荣卫，见而写之，无问所会。



黄帝说：我已经知道了各个气穴的位置和对它们施行针刺的要害所在了，我想再听听有关孙络（比络脉更细的分支）、溪谷（肌肉的会合处）方面的情况，它们也与一年的三百六十五天相互对应吗？



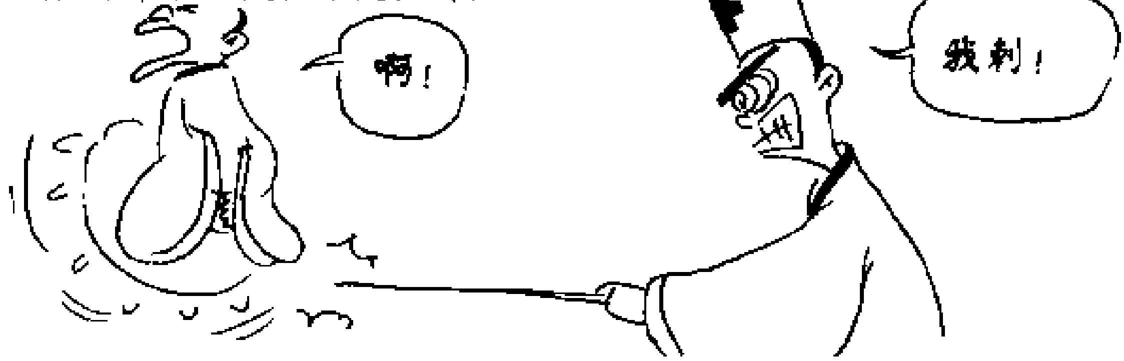
1

岐伯说：孙络同样也与一年的三百六十五天相对应。它对人体有着十分重要的保护作用。当人体遭受了病邪的入侵后，荣气、卫气，得不到顺利流通，甚至会使得荣气、卫气白白地散溢掉了，造成体内之气衰竭，血液凝固。在外体现为发热的症状，体内则显得少气。



2

而孙络则有驱散病邪的作用，在这个时候就应该及时针刺它，以便泄散体内的病气，疏通荣气和卫气。在这时，只要见到血气凝滞的地方，就进行针刺，不管什么穴位不穴位的！

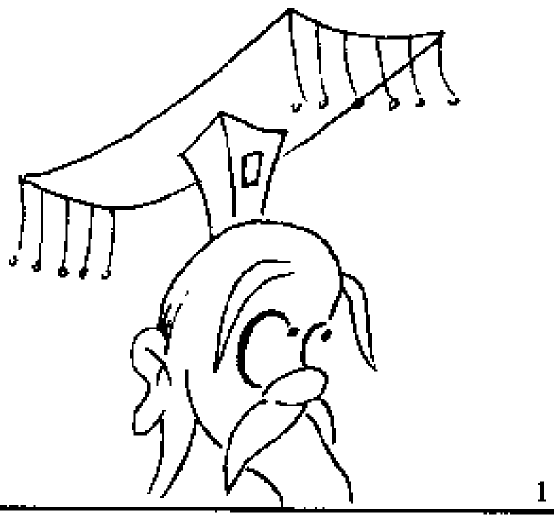


3

【原文】帝曰：善。愿闻溪谷之会也。
岐伯曰：肉之大会为谷，肉之小会为溪。肉分之间，溪谷之会，以行荣卫，以会大气。邪溢气壅，脉热肉败，荣卫不行，必将为脓，内销骨髓，外破大腘，留于节凑，必将为败。积寒留舍，荣卫不居，卷肉缩筋，肋肘不得伸，内为骨痹，外为不仁，命曰不足，大寒留于溪谷也。
溪谷三百六十五穴会，亦应一岁。其小痹淫溢，循脉往来，微针所及，与法相同。



黄帝说：讲得很有道理！我再想听听溪谷方面的情况。



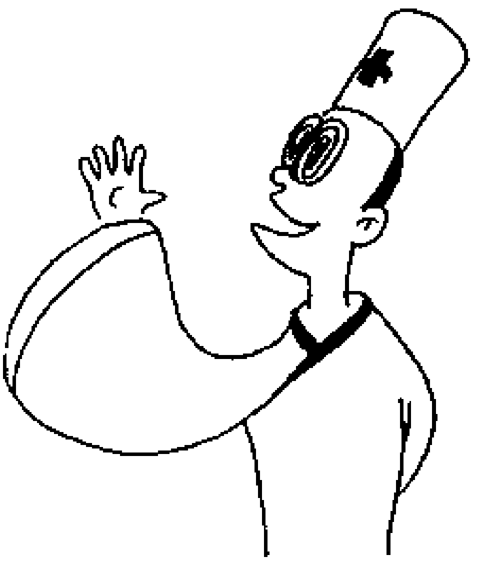
1

岐伯说：肌肉大规模会合的地方叫做谷。



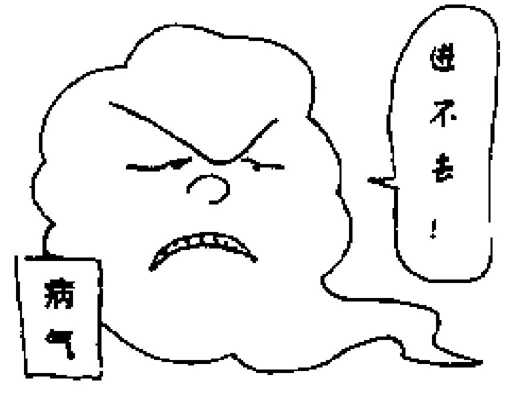
2

肌肉小规模地会合的地方叫做溪。

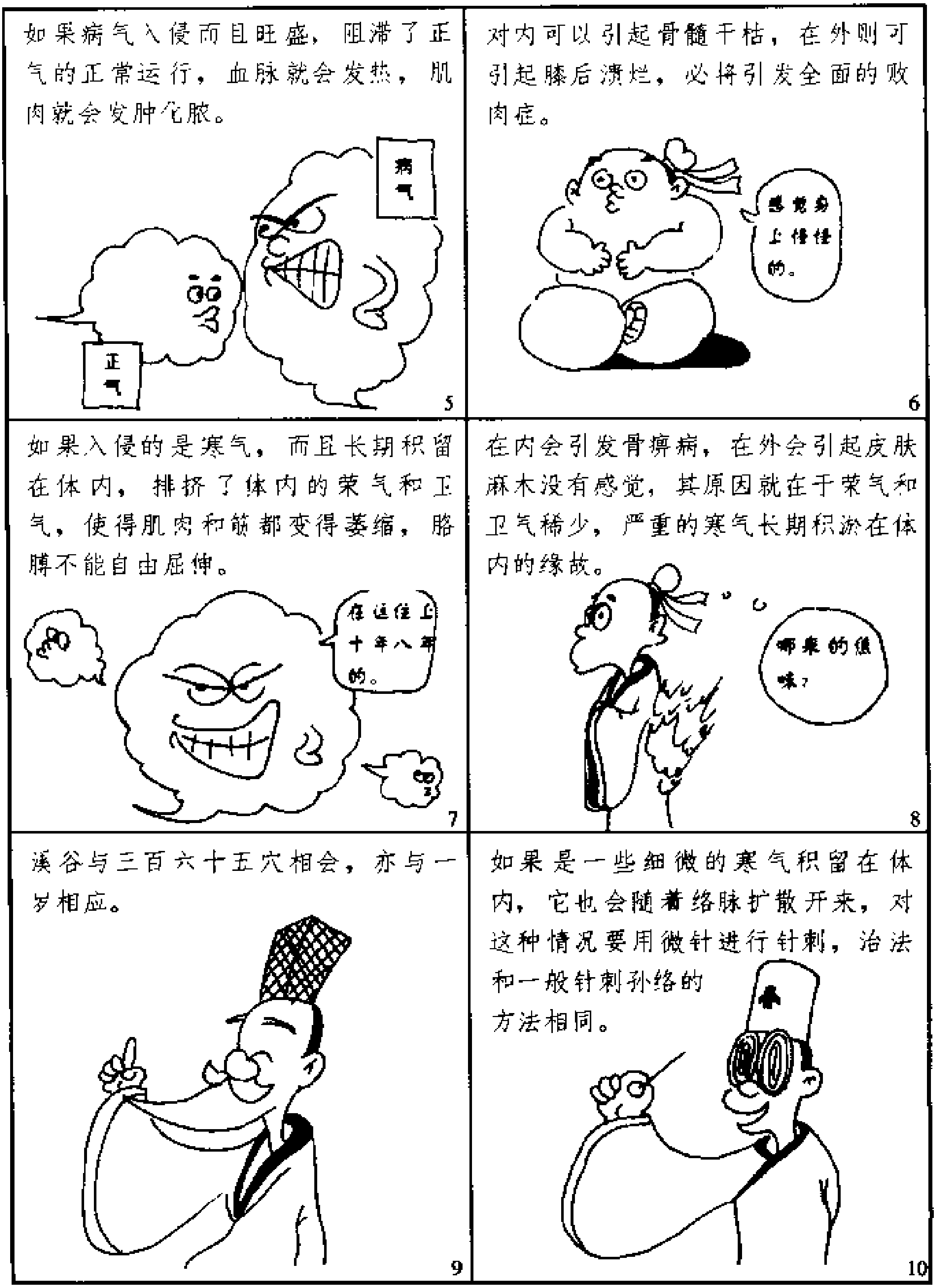


3

肌肉的纹理之间，那是溪与谷的会合处，这些地方可以保持体内的荣气、卫气等正气流畅，同时还可以阻止各种病气侵入。



4


如果病气入侵而且旺盛，阻滞了正气的正常运行，血脉就会发热，肌肉就会发肿化脓。
病气
正气
5
对内可以引起骨髓干枯，在外则可引起膝后溃烂，必将引发全面的败肉症。
感觉身上怪怪的。
6
如果入侵的是寒气，而且长期积留在体内，排挤了体内的荣气和卫气，使得肌肉和筋都变得萎缩，胳膊不能自由屈伸。
在这住上十年八年的。
7
在内会引发骨痹病，在外会引起皮肤麻木没有感觉，其原因就在于荣气和卫气稀少，严重的寒气长期积淤在体内的缘故。
哪来的焦味？
8
溪谷与三百六十五穴相会，亦与一岁相应。
9
如果是一些细微的寒气积留在体内，它也会随着络脉扩散开来，对这种情况要用微针进行针刺，治法和一般针刺孙络的方法相同。
10

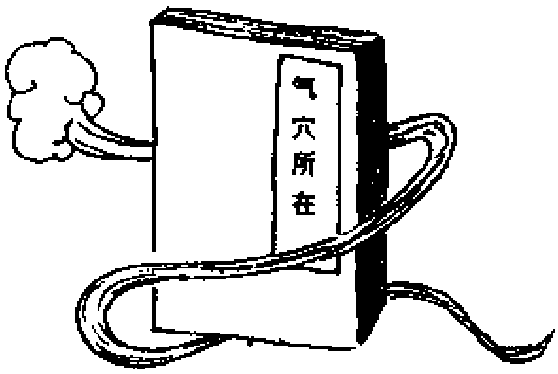


【原文】帝乃辟左右而起，再拜曰：今日发蒙解惑，藏之金匮，不敢复出，乃藏之金兰之室，署曰：气穴所在。

岐伯曰：孙络之脉别经者，其血盛而当写者，亦三百六十五脉，并注于络，传注十二络脉，非独十四络脉也，内解泻于中者十脉。

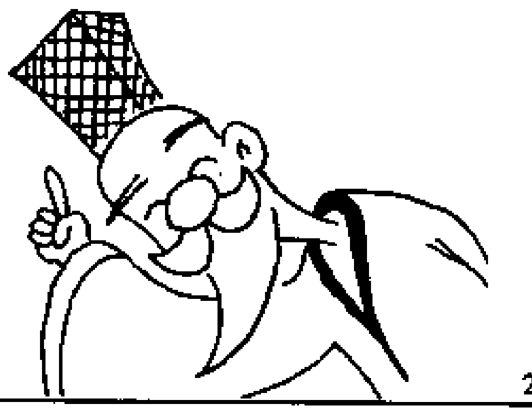


黄帝听完了岐伯这长长的一席话之后，站起身来要求左右随从退下，然后拜了拜岐伯，说道：今日承蒙你岐伯先生为我解除疑难困惑，我已经把它记录在本子里，绝对不会遗失，并藏在金兰之室，题名为气穴所在。



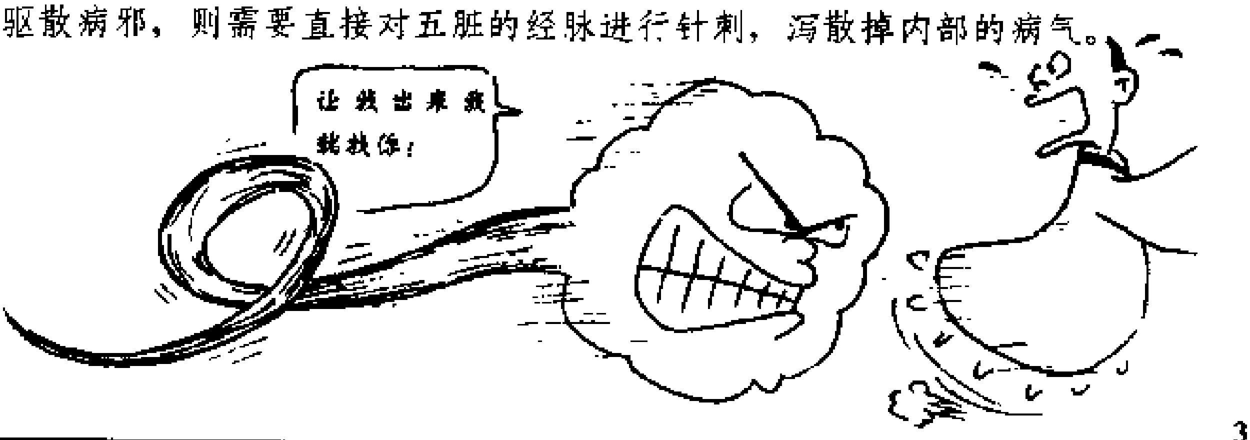
1

岐伯说：对那些细小的络脉处理与十二支主要经脉的区别：三百六十五支孙脉（比络脉更细的分支）与络脉相连，孙络之脉别出于经脉，其血盛应当用泻法，亦从三百六十五脉并注于络脉，再又集中到十四支主要络脉。



2

所以，针刺治疗的范围根本就不限于十二支主要的经脉，如果要从身体内部驱散病邪，则需要直接对五脏的经脉进行针刺，泻散掉内部的病气。



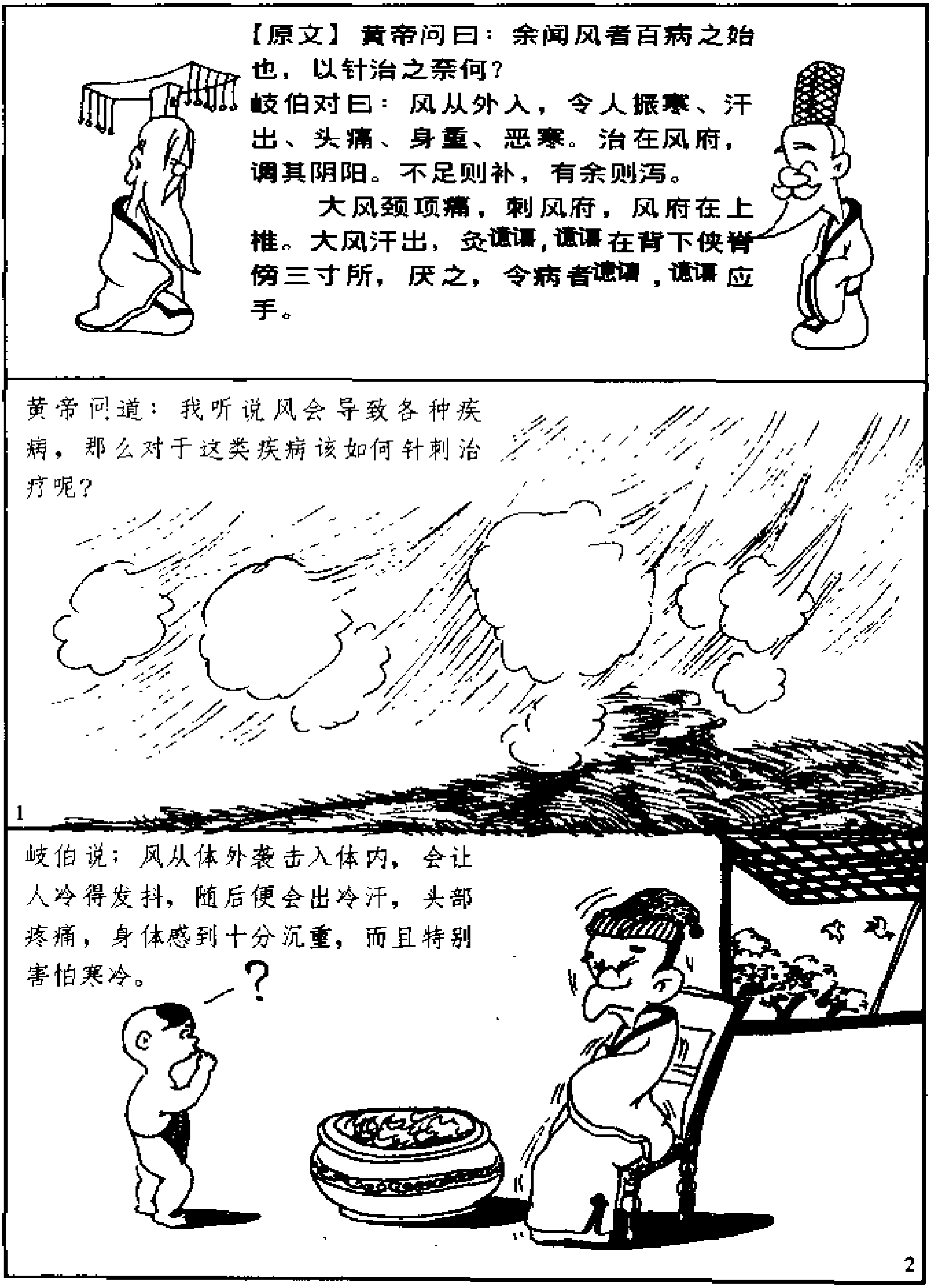
3

【骨空论篇】

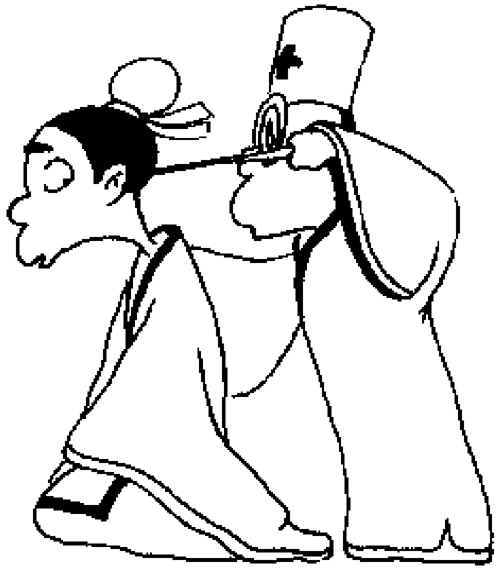
人体由许多骨头构架起，骨头与骨头的连接也不是天衣无缝的，那么，这些空隙，我们就称之为骨空，是俞穴的所在地。本文虽然名字叫做骨空论，但只是中间部分，花了少量篇幅介绍了各个骨穴的所在位置和名称。例：膝部辅骨往上到腰部横骨往下的这段空间为“犍”。本篇主要阐述了足太阳经、足少阳经、足阳明经、手太阳经、手太阴经、手阳明经、手少阳经、足少阴经、厥阴经、督脉、任脉、冲脉血气通达的穴位的位置及分布情况。

本篇主要谈到了几种疾病的症状和针灸方法。例如：风病，患者会感到全身发冷、出汗、头痛，应该针刺风府穴；情况严重的时候应该针刺譩譆穴。另外还有腰痛瘰疬　、长病、寒热病、狗咬病等。



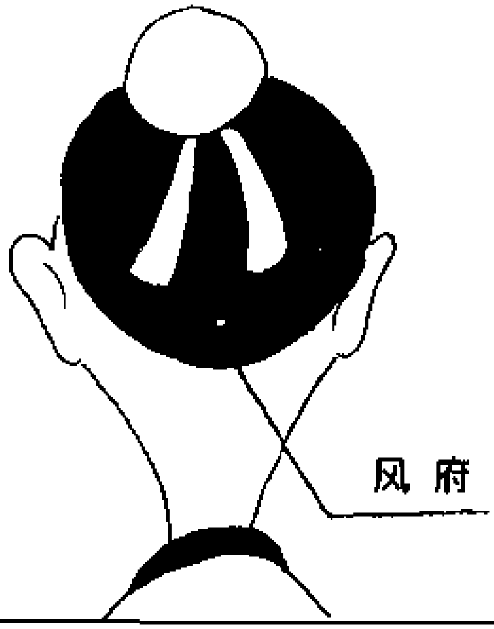

【原文】黄帝问曰：余闻风者百病之始也，以针治之奈何？
岐伯对曰：风从外入，令人振寒、汗出、头痛、身重、恶寒。治在风府，调其阴阳。不足则补，有余则泻。
大风颈项痛，刺风府，风府在上椎。大风汗出，灸谑谭，谑谭在背下侠脊傍三寸所，厌之，令病者谑谭，谑谭应手。
黄帝问道：我听说风会导致各种疾病，那么对于这类疾病该如何针刺治疗呢？
1
岐伯说：风从体外袭击入体内，会让人冷得发抖，随后便会出冷汗，头部疼痛，身体感到十分沉重，而且特别害怕寒冷。
?
2

那就应该针刺风府穴，调和体内的阴阳之气：补足缺乏的生命正气，泄去体内的病气。



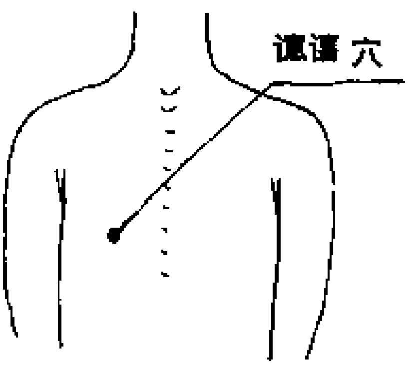
3

如果风邪非常严重，会导致颈脖子发痛，同样也是要针刺风府穴。它位于第一节脊椎的上面。



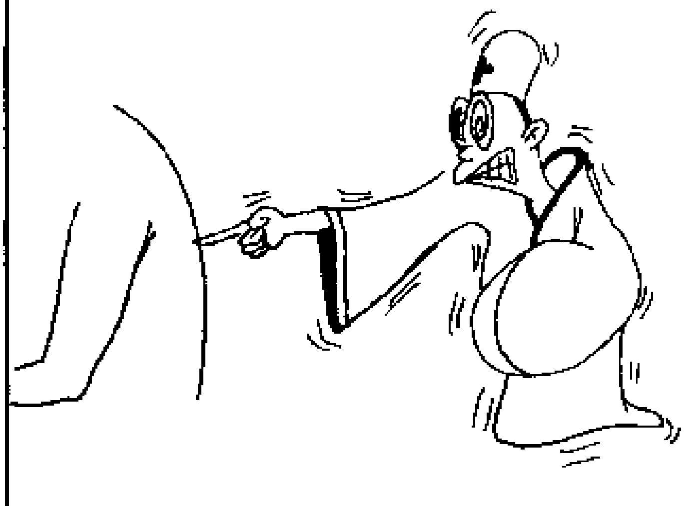
4

在遭受了大风之后，如果出现了出汗的症状，那就要灸第六节脊椎两傍距脊椎三寸远的譩譆穴。



5

医生用手指轻压病人的譩譆穴，病人会发出痛苦的呻吟声，医生会感觉到指穴位内的跳动。



6

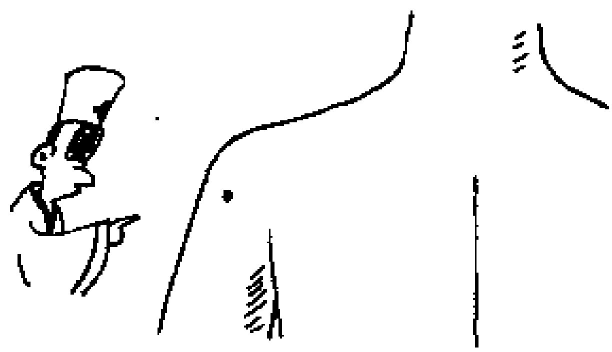
【原文】从风憎风，刺眉头。失枕，在肩上横骨间。折使揄臂，齐肘，正灸臂中。

见到风就感到害怕的病人，应该针刺攒竹穴。



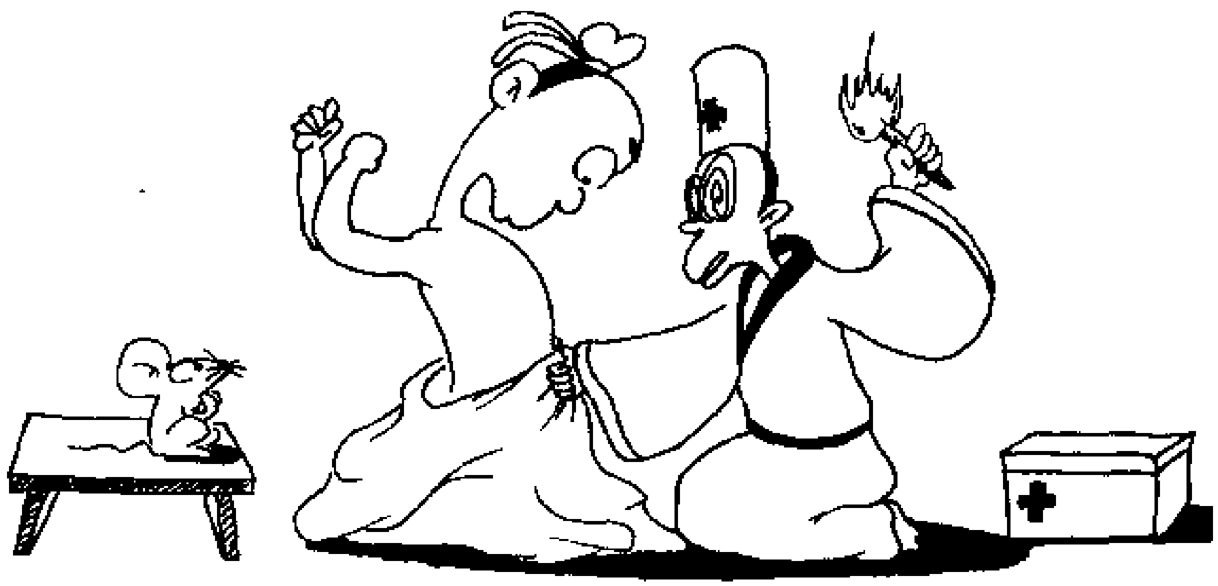
1

落枕就针刺肩上横骨之间的空间地带。



2

如果手臂痛得像被折断了一样，可以让病人伸出双臂，弯曲双肘，做出让两肘尖相对的姿势之后，再找到脊部中央位置进行灸疗而不可用“针”。



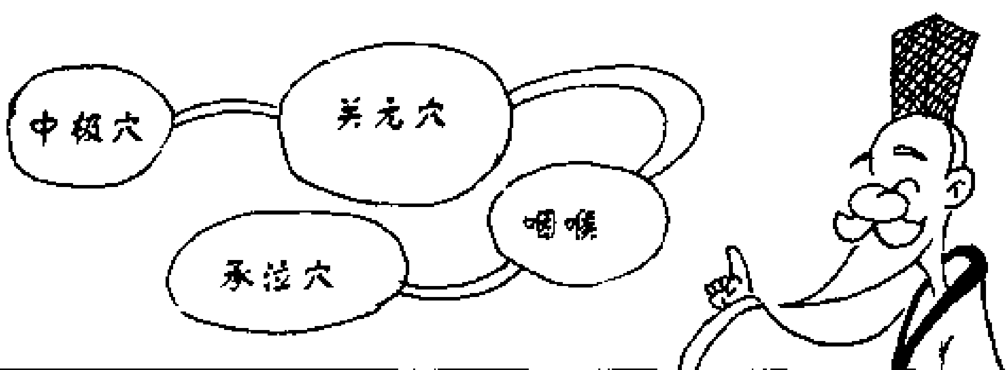
3

【原文】眇络季胁引少腹而痛胀，刺譩譆；腰痛不可以转摇，急引阴卵，刺八髎与痛上，八髎在腰尻分间；鼠瘘寒热还，刺寒府。寒府在附膝外解营；取膝上外者，使之拜；取足心者，使之跪。



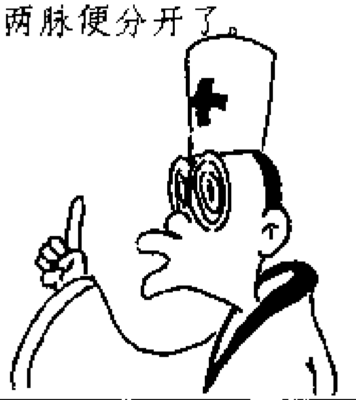
【原文】任脉者，起于中极之下，以上毛际，循腹里，上关元，至咽喉，上颐，循面入目。冲脉者，起于气街，并少阴之经，侠齐上行，至胸中而散。任脉为病，男子内结七疝，女子带下瘕聚。冲脉为病，逆气里急。

任脉起源于中极穴下方，向上通过少腹部位盛长毛的地方，再沿着腹部中央向上通过关元穴，到达咽喉部位。向上沿着面部进入眼睛的承泣穴。



1

冲脉起源于气街穴，与足少阴经一起向上推进，在肚脐两边并行而上，到了胸部两脉便分开了。



2

任脉发生了病变，患者若是男性，他的腹部就会得出七种疝病。



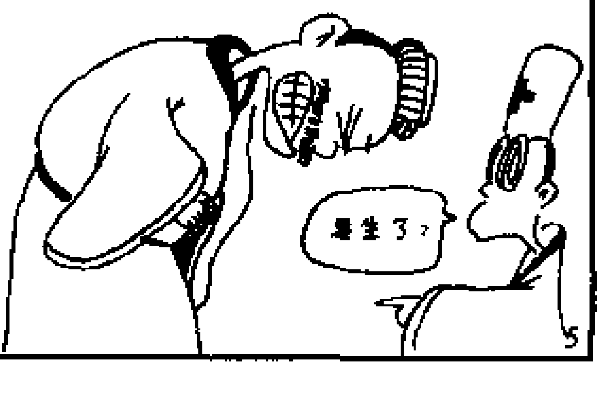
3

患者若是女性，就会生出带下、瘕聚病。



4

冲脉发生了病变，就会气逆上冲，而且肚内会感到疼痛难忍。



5

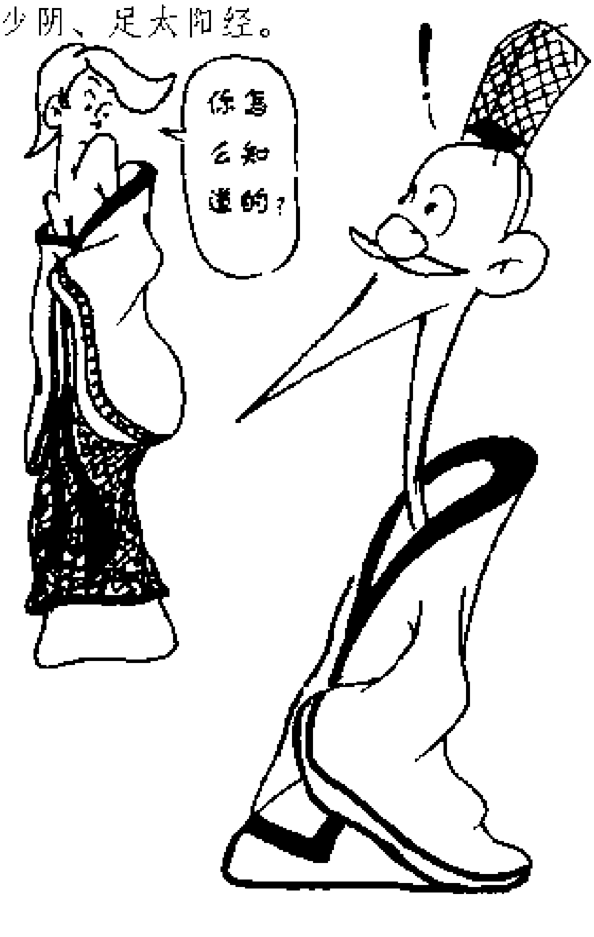
【原文】督脉为病，脊强反折。督脉者，起于少腹以下骨中央。女子入系廷孔。其孔，溺孔之端也。其络循阴器，合篡间，绕篡后，别绕臀，至少阴与巨阳中络者。合少阴上股内后廉，贯脊，属肾；与太阳起于目内眦，上额，交巅上，入络脑，还出别下项，循肩髆内，侠脊抵腰中，入循膂，络肾。其男子循茎，下至篡与女子等。其少腹直上者，贯齐中央，上贯心，入喉，上颐环唇，上系两目之下中央。此生病，从少腹上冲心而痛，不得前后，为冲疝：其女子不孕，癃，痔，遗溺，嗌干。督脉生病治督脉，治在骨上，甚者在齐下营。

如果督脉发生了病变，就产生脊柱强硬却又易折。



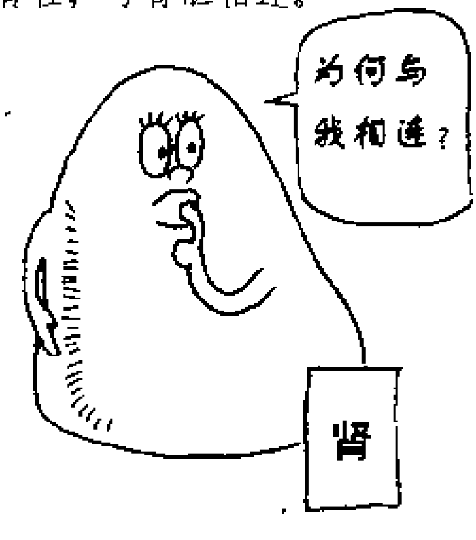
1

督脉的运行路线是从少腹下方的髋髀大骨中间。对于女性来说，它还会运行到阴道外面的阴门，然后从这里分出一支小络脉，沿着生殖器与督脉在会阴处汇合，绕着肛门运行。还会分出支络绕过屁股到达足少阴、足太阳经。



2

与足少阴经相合上行经股内后面，穿过脊柱，与肾脏相连。

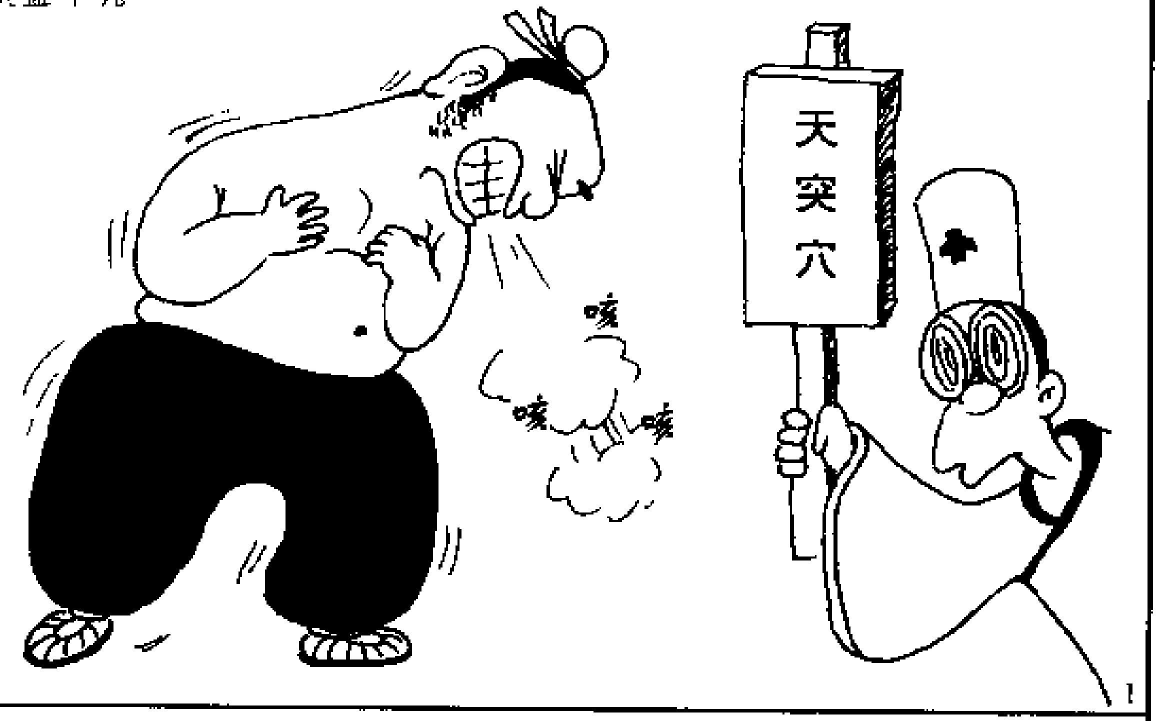


3

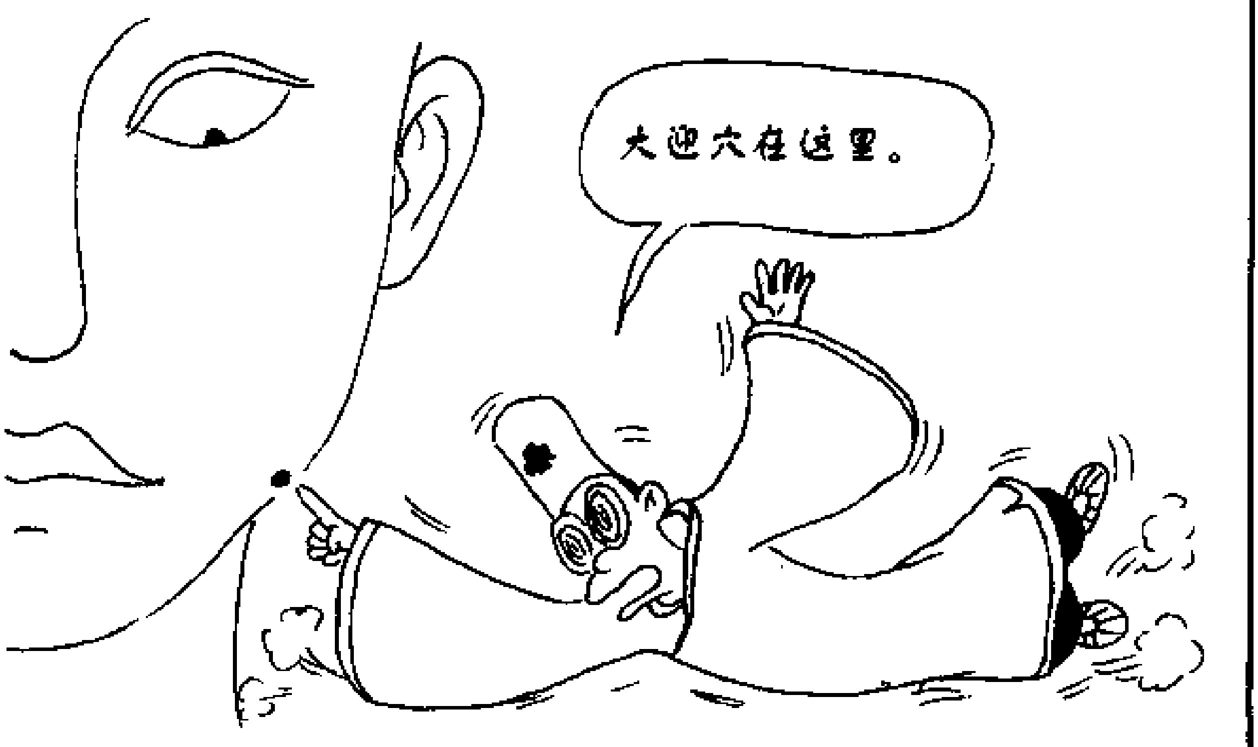

足太阳经起于眼眶内，向上运行到额头，在头顶左右交会在一起，然后又与内部的大脑相联络，然后再出来沿着脖子往下延伸，这一点，男女相同。不同的是，此后它会从少腹部位笔直向上，穿过肚脐的中央，往上通过心脏再进入咽喉，后来又到达下颌，并且绕着唇，往上到达两只眼睛之间。
如果督脉发生了病变，病气就会从少腹直接向上冲击得心脏疼痛，不能大小便，这种病叫冲疝。
好难受啊！
再不生个儿子，我家就绝后了。
如果患者是女性则会出现不能怀孕、小便不利、尿床等症状。
督脉生了病还得从督脉方面来解决。
废话！
如果病得不重，还可以从脊骨或横骨的各个穴位中去针刺，病情严重的话，那就要针对肚脐下的阴交穴进行治疗。
阴交

【原文】其上气有音者，治其喉中央，在缺盆中者。其病上冲喉者，治其渐，渐者上侠颐也。

对于那些体内气体往上冲逆，造成喘咳有声的病人则需要针刺天突穴（穴在两缺盆中）。



1



如果体内上冲的气体冲击到了咽喉部位，那就要针刺大迎穴。

2

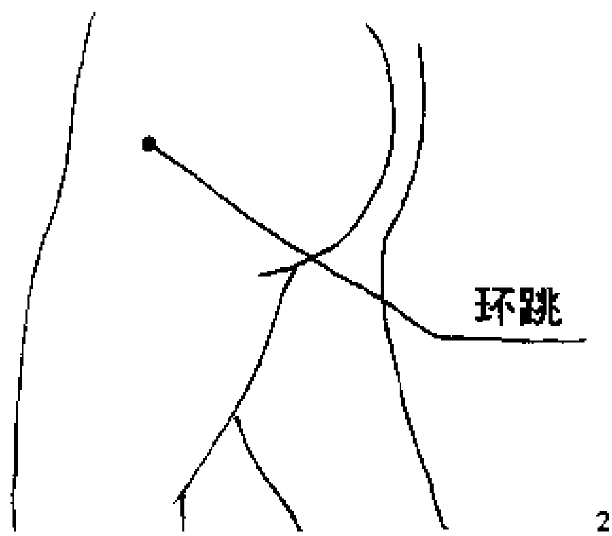
【原文】蹇，膝伸不屈，治其楗。坐而膝痛，治其机。立而暑解，治其骸关。膝痛，痛及拇指，治其腘。坐而膝痛，如物隐者，治其关。膝痛不可屈伸，治其背内。连胻若折，治阳明中俞髎。若别，治巨阳少阴荥。淫泺胫酸，不能久立，治少阳之维，在外踝上五寸。

对于行走不便，膝关节不能自由屈伸的人，进行针刺治疗时选取屁股部位的穴位。



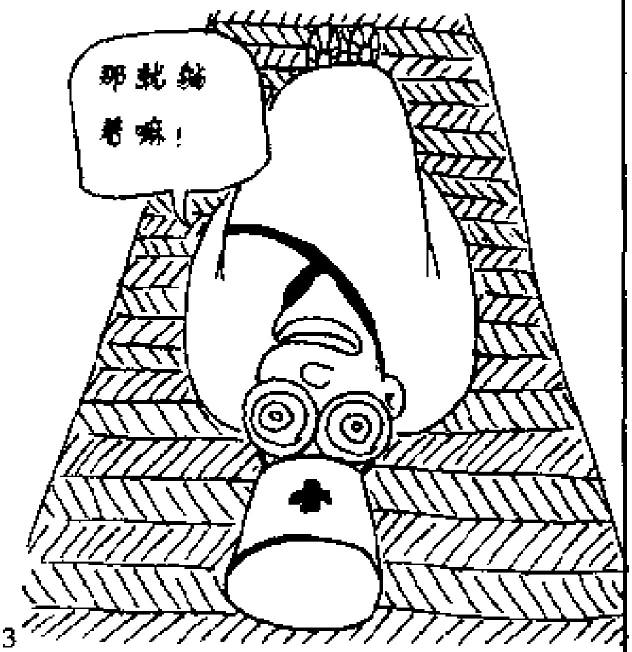
1

坐下来反而感到膝部疼痛的，那就要针刺环跳穴。



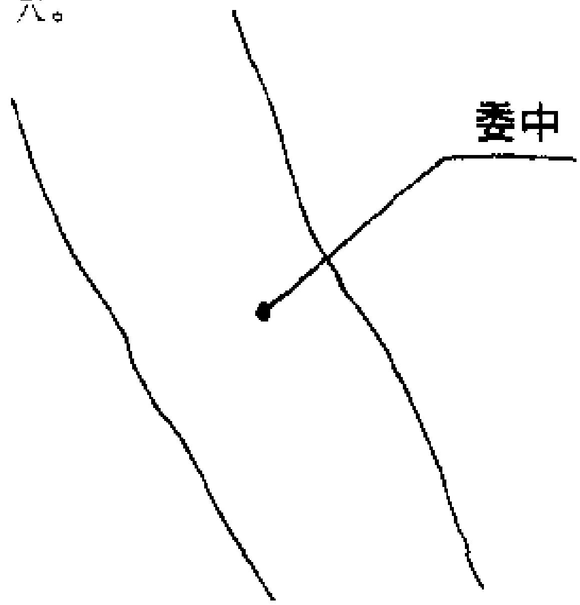
2

站起来，则膝关节热痛，则可以治疗膝关节的穴位。

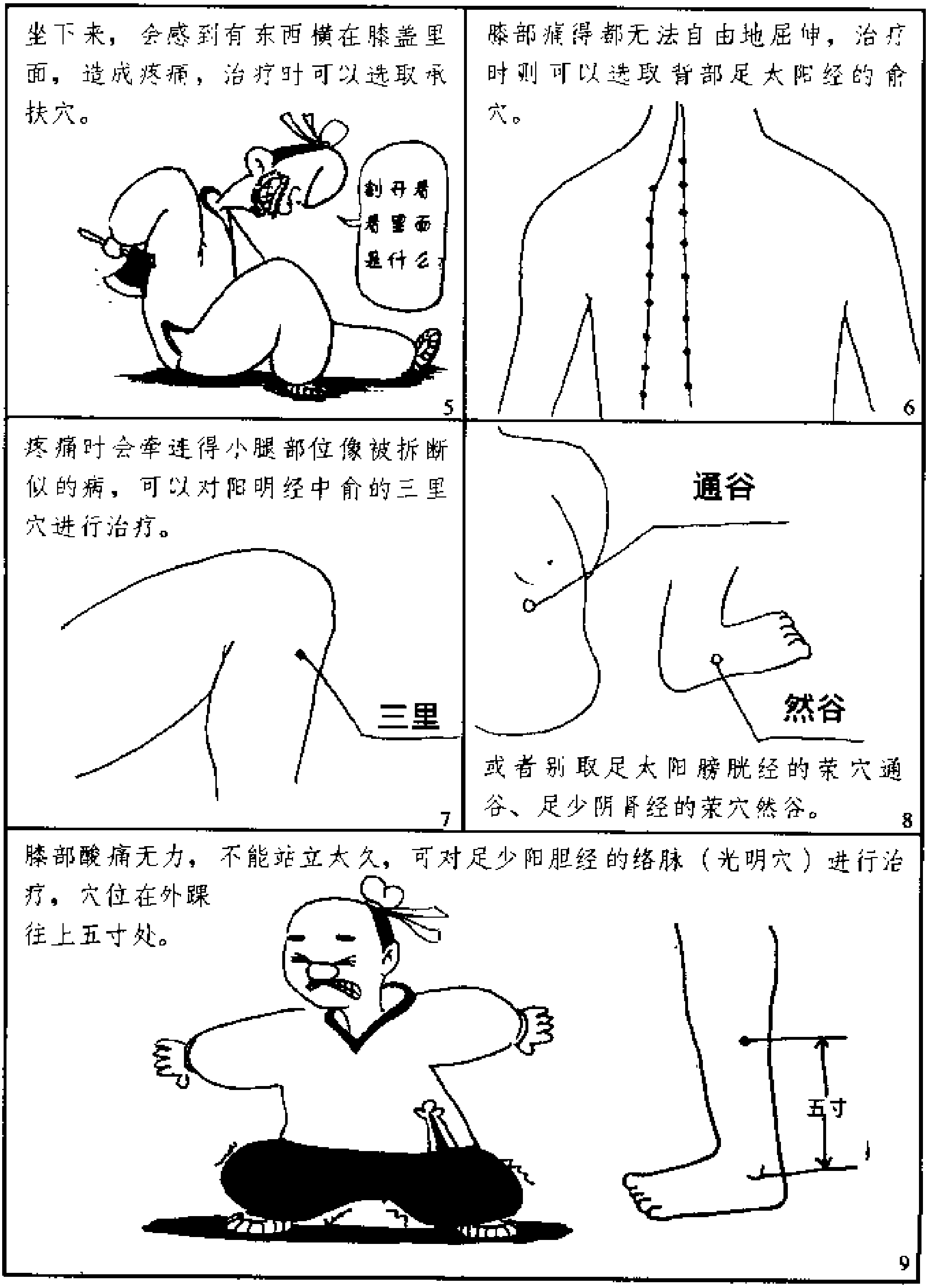


3

如果膝关节痛，痛得牵引到大拇指也痛，那就要针刺膝弯处的委中穴。



4


坐下来，会感到有东西横在膝盖里面，造成疼痛，治疗时可以选取承扶穴。
割开看看里面是什么
5
膝部痛得都无法自由地屈伸，治疗时则可以选取背部足太阳经的俞穴。
6
疼痛时会牵连得小腿部位像被折断似的痛，可以对阳明经中俞的三里穴进行治疗。
三里
7
通谷
然谷
或者别取足太阳膀胱经的荥穴通谷、足少阴肾经的荥穴然谷。
8
膝部酸痛无力，不能站立太久，可对足少阳胆经的络脉（光明穴）进行治疗，穴位在外踝往上五寸处。
五寸
9

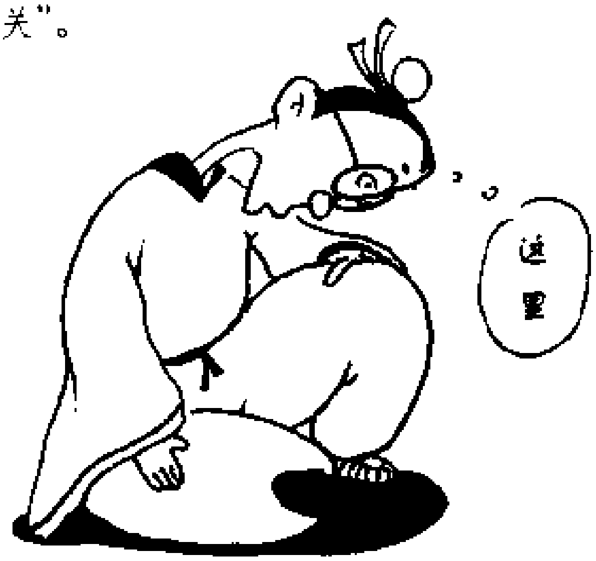
【原文】辅骨上横骨下为楗，侠髋为机。膝解为骸关。侠膝之骨为连骸。骸下为辅，辅上为腘，腘上为关。头横骨为枕。

在膝辅骨上面，腰横骨下面之间的这段股骨我们称之为"楗"。



1

下髋骨相连接的地方叫"机"（环跳穴处）；膝部关节的骨缝叫"骸关"。

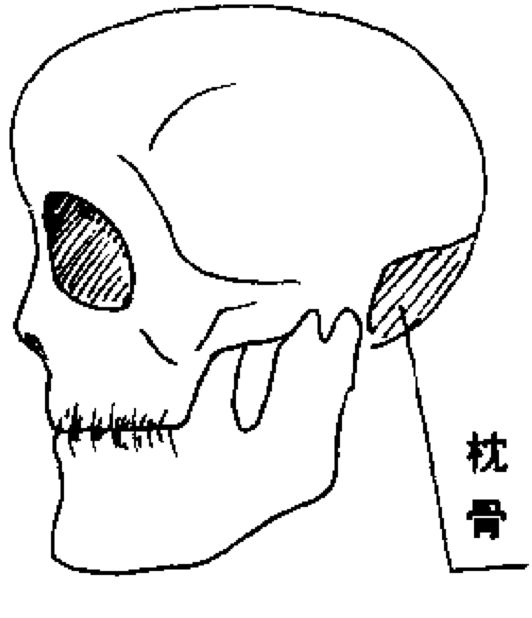


2

膝两旁的高骨叫做"连骸"。连骸下面就是刚才提到的"辅骨"。辅骨上面的膝弯是"腘"，"腘"上骨节活动的地方叫"骸关"。



3

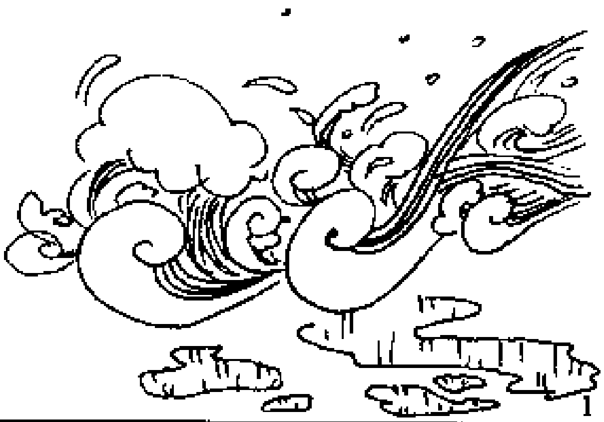


颈脖子后方的横骨叫"枕骨"。

4

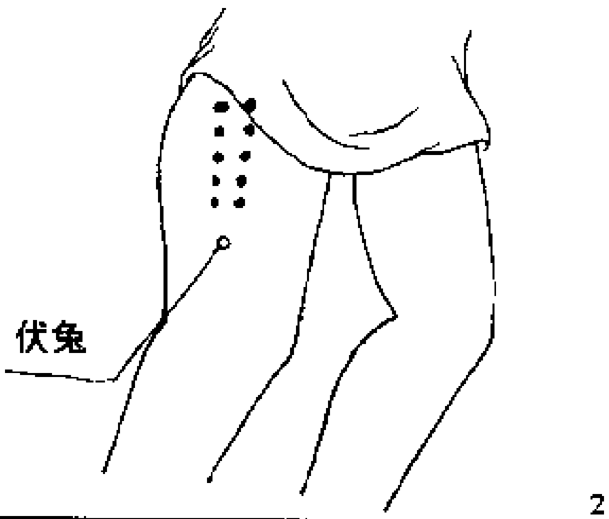
【原文】水俞五十七穴者：尻上五行，行五；伏菟上两行，行五；左右各一行，行五；踝上各一行，行六穴。髓空在脑后三分，在颅际锐骨之下，一在龂基下，一在项后中复骨下，一在脊骨上空在风府上，脊骨下空在尻骨下空。数髓空在面侠鼻，或骨空在口下当两肩。两髆骨空在髆中之阳。臂骨空在臂阳，去踝四寸，两骨空之间。股骨上空在股阳，出上膝四寸。䯒骨空在辅骨之上端。股际骨空在毛中动脉下。尻骨空在髀骨之后相去四寸。扁骨有渗理凑，无髓孔，易髓无空。

如果有人患了与水有关的病，则可以对以下五十七个孔穴进行治疗：屁股骨上的五排穴位，每排有五个穴位。



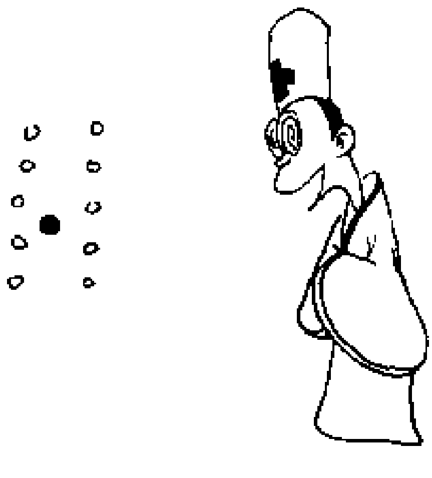
1

伏兔穴上方的两排穴位，每排有五个穴位。



2

其左右又各有一排穴位，每排五个。



3

左右脚踝内侧往上各有一排穴位，每排六个。（参考水热穴论篇）

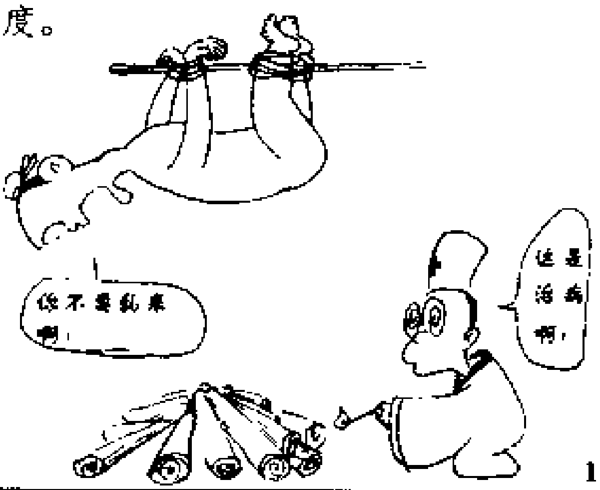


4


髓空在脑后分为三个地方，都在颅骨边缘、锐骨的下面，一处在牙齿根部；一处在颈脖子后面正中的复骨下面；一处在风府穴上面。
就在这个后面。
5
脊骨下空，在尻骨下面的髓孔里。
6
另外也有几处髓空在鼻子两傍，或有骨空在口唇下方与两肩相平行的部位，两肩膊骨空在肩膊中的外侧。
7
臂骨的骨空在臂骨本身的外侧，离开手腕四寸，在尺、桡两骨的空隙之间。
在这里。
8
股骨上面的骨空则在股面往上到膝盖四寸远的地方。
9
骭骨的骨空在辅骨的上端，股际的骨空在阴毛中的动脉下。扁骨只有血脉疏注的纹理，但没有髓孔。
10

【原文】灸寒热之法，先灸项大椎，以年为壮数；次灸橛骨，以年为壮数。视背俞陷者灸之，举臂肩上陷者灸之，两季胁之间灸之，外踝上绝骨之端灸之，足小指次指间灸之，腨下陷脉灸之，外踝后灸之，缺盆骨上切之坚痛如筋者灸之，膺中陷骨间灸之，掌束骨下灸之，齐下关元三寸灸之，毛际动脉灸之，膝下三寸分间灸之，足阳明跗上动脉灸之，巅上一灸之。犬所啮之处灸之三壮，即以犬伤病法灸之。凡当灸二十九处。伤食灸之，不已者，必视其经之过于阳者，数刺其俞而药之。

对寒热病进行灸治，那就要从脖子后面的大椎穴开始，根据病人年纪的大小来决定用艾条进行熏烤的程度。



1

接下来再对尾骶骨间的尾闾穴进行灸治时，也是以患者的年龄为依据来决定灸治进行的次数。

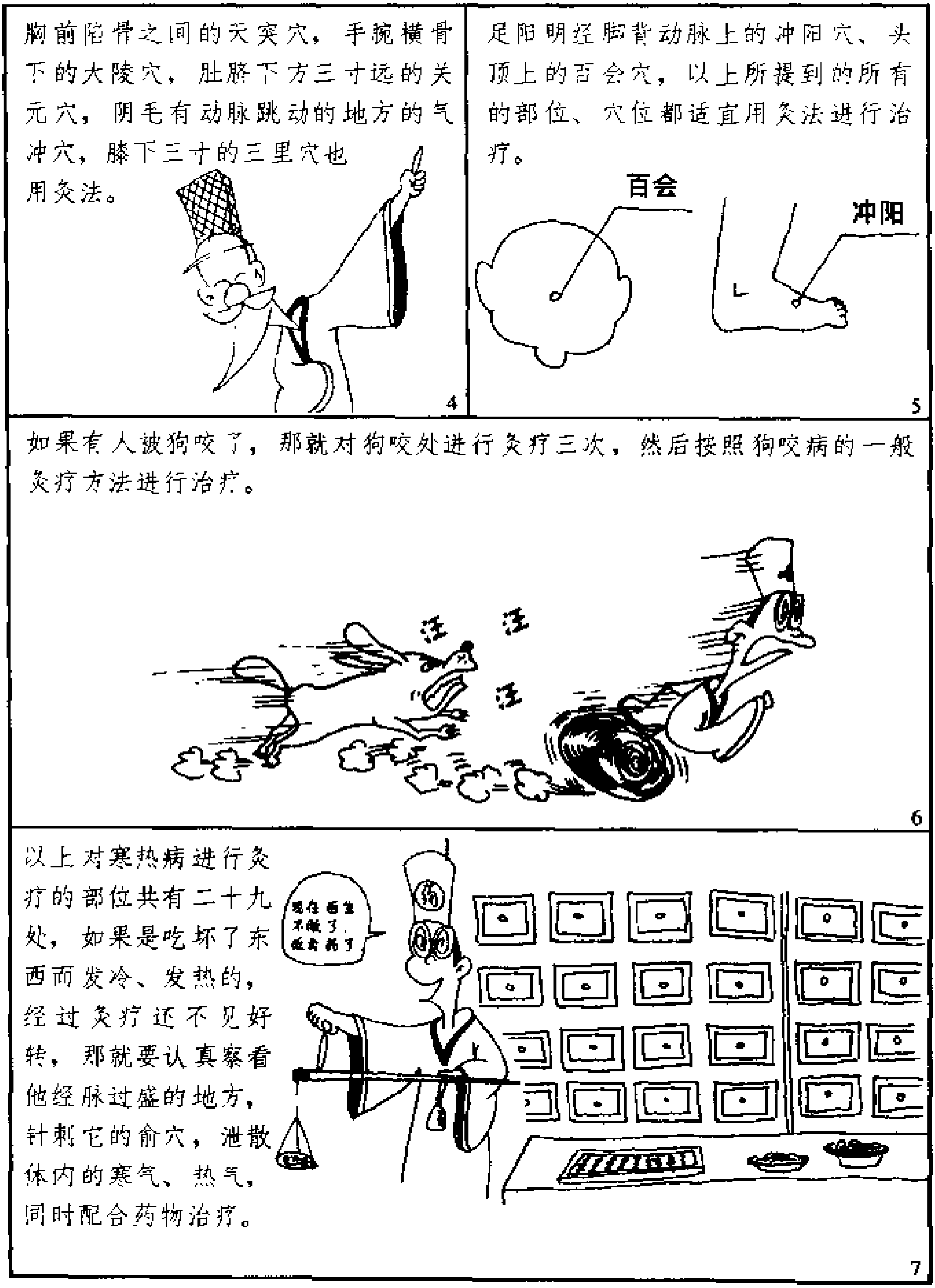


2

背部的凹陷处、臂肩之间的凹陷处（肩髃穴）、两季胁之间的京门穴、脚踝外侧上的绝骨穴，足小趾与次趾之间的侠溪，腨下凹陷处的经脉的承山，外踝后方的昆仑，缺盆骨上十分紧硬而又活动的地方都用灸法。



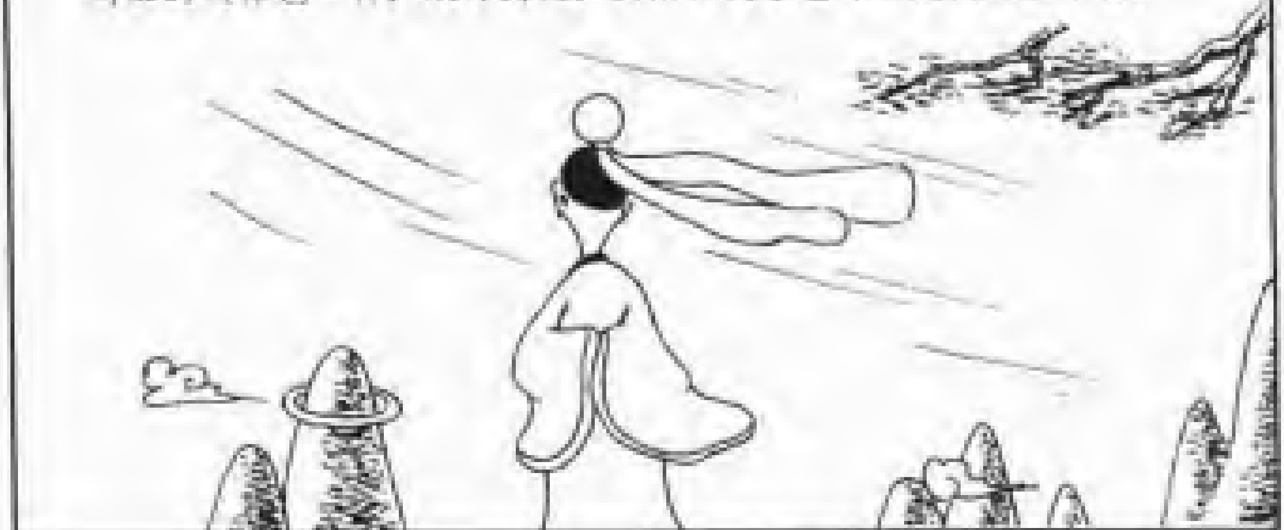
3


胸前陷骨之间的天突穴，手腕横骨下的大陵穴，肚脐下方三寸远的关元穴，阴毛有动脉跳动的地方的气冲穴，膝下三寸的三里穴也用灸法。
4
足阳明经脚背动脉上的冲阳穴、头顶上的百会穴，以上所提到的所有的部位、穴位都适宜用灸法进行治疗。
百会
冲阳
5
如果有人被狗咬了，那就对狗咬处进行灸疗三次，然后按照狗咬病的一般灸疗方法进行治疗。
汪
汪
汪
6
以上对寒热病进行灸疗的部位共有二十九处，如果是吃坏了东西而发冷、发热的，经过灸疗还不见好转，那就要认真察看他经脉过盛的地方，针刺它的俞穴，泄散体内的寒气、热气，同时配合药物治疗。
7

【阴阳离合论篇】

合是指聚集合并，离是指分解：阴阳离合就是指阴阳两气的合并和分解。本篇主要有三方面的内容：

一、阴阳作为一切事物对立面的抽象概括，有着无限的推演能力。与之相对应的人体也一样，从外到内，其阴阳关系也可以无限对应下去。

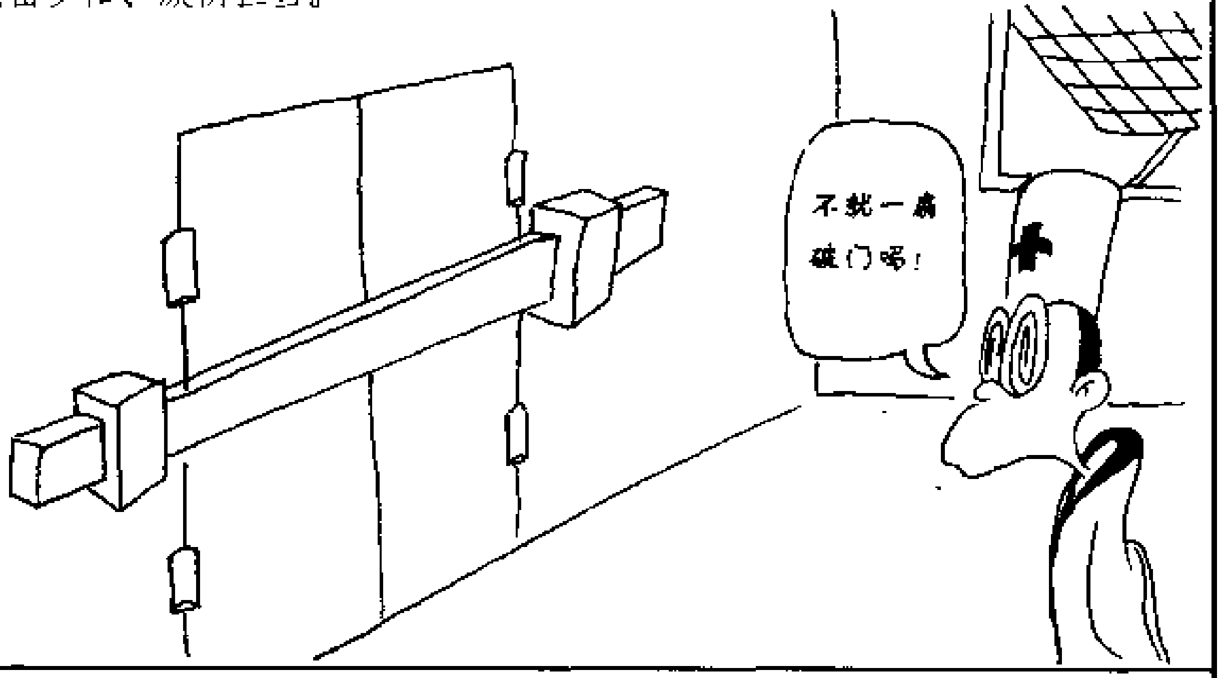


二、论述了太阳、阳明、少阳三支阳性经脉的起始部位和它们各自承担的开、合、枢的功能及相互关系。

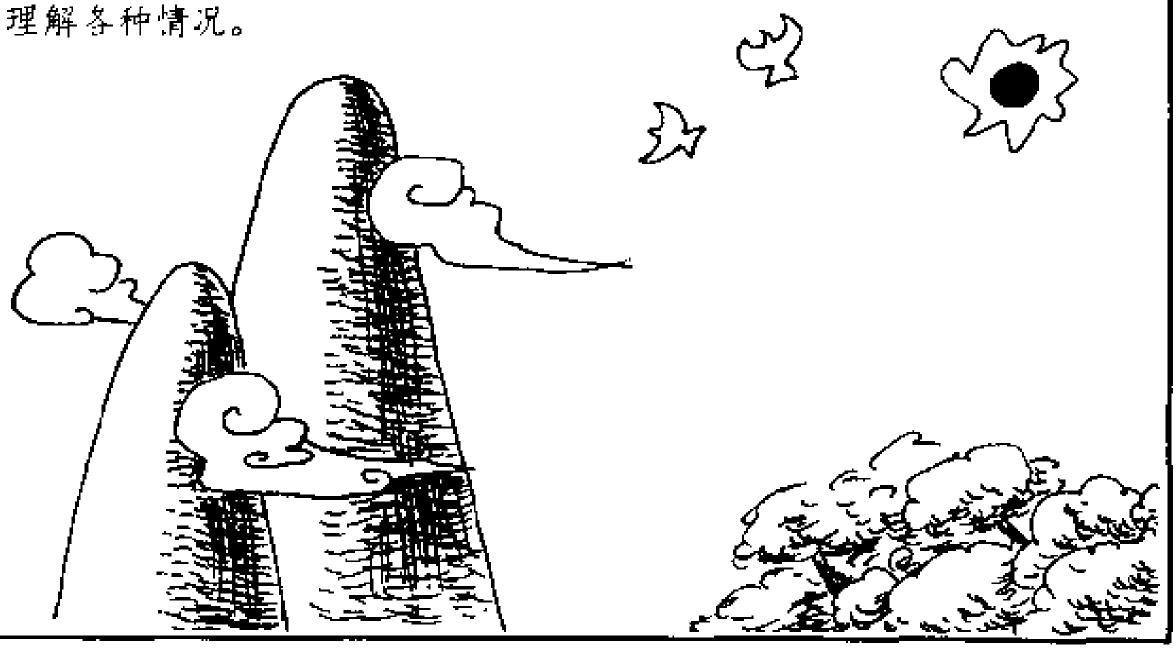
三、论述了太阴、少阴、厥阴三支阴性经脉的起始部位和它们各自承担的开、合、枢的功能及相互关系。

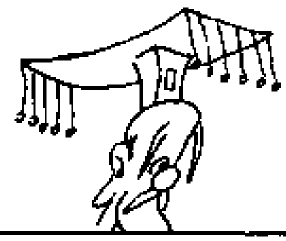


另外，在此指出，开、合、枢的功能可用门来表示，“开”如同门的开口，功能是与外界联系，它由太阳和太阴担当；“合”如同门栓，是具有关合功能的，它由阳明、少阴担当；“枢”如同门轴的连结和活动功能，它由少阳、厥阴担当。



本篇还多次提到了“阴中之阴”、“阳中之阳”的说法，它的意义就好象我们平常说一个人的身高，以“高中的高个儿”来表明特别高，以“高中的矮个儿”来指某人属于高一类但也不算特别高。同样的道理，“阳中之阳”指阳气最盛；“阳中之阴”指属于阳气，但阳气不算太旺盛，以此类推，可以理解各种情况。

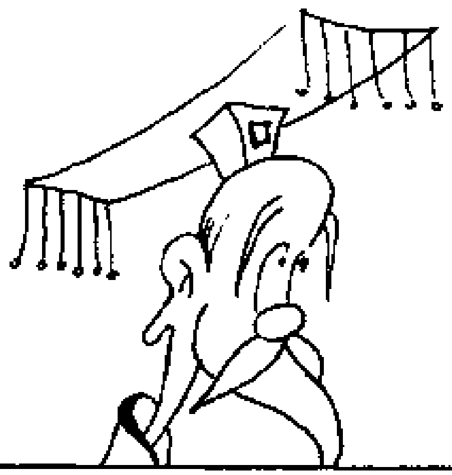




【原文】黄帝问曰：余闻天为阳，地为阴，日为阳，月为阴，大小月三百六十日成一岁，人亦应之。今三阴三阳，不应阴阳，其故何也？

岐伯对曰：阴阳者，数之可十，推之可百，数之可千，推之可万，万之大，不可胜数，然其要一也。

黄帝问道：我听说天属于阳，地属于阴，日属于阳，月属于阴，大小月之和构成一年的三百六十五天。



1



人与自然是相对应的，也有阴阳之分。那么，人体的太阴、厥阴、少阴、太阳、阳明、少阳六类经脉为何不能与自然界的阴阳相对应呢？

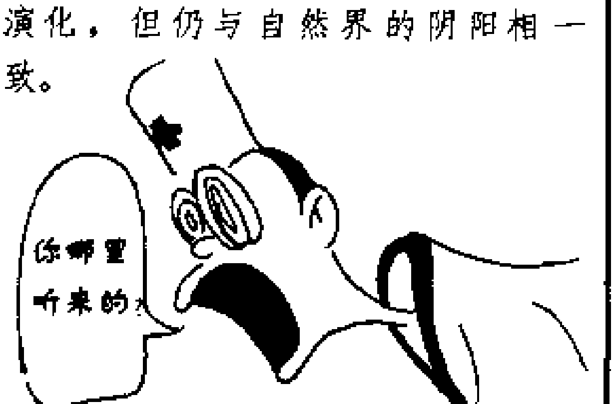
2

岐伯回答道：阴阳作为宇宙间一切对立事物的抽象概括，它们是可以无限推演下去的。有两种事物有着阴阳关系，同时每一事物内部又有阴阳关系。



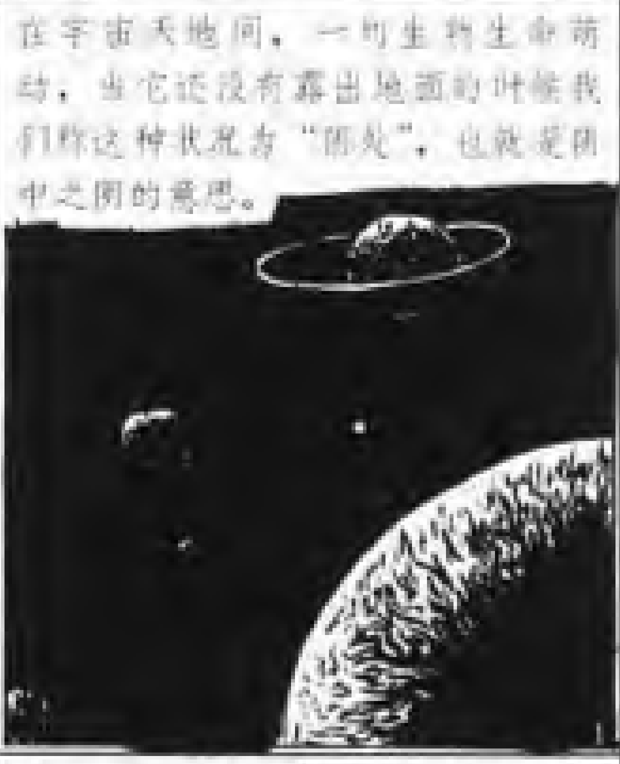
3

就拿人体来说吧，其内部也有阴阳关系，五脏为阴，六腑为阳，但五脏中也有阴阳关系，心、肝属阳，肺、脾、肾属阴；肾中又有阴肾、阳肾……如此类推，一推到十，十推到百，百推到千，千推到万以至于无穷，但其阴阳变化的根本规律不会改变，所以，尽管人体有阴阳演化，但仍与自然界的阴阳相一致。

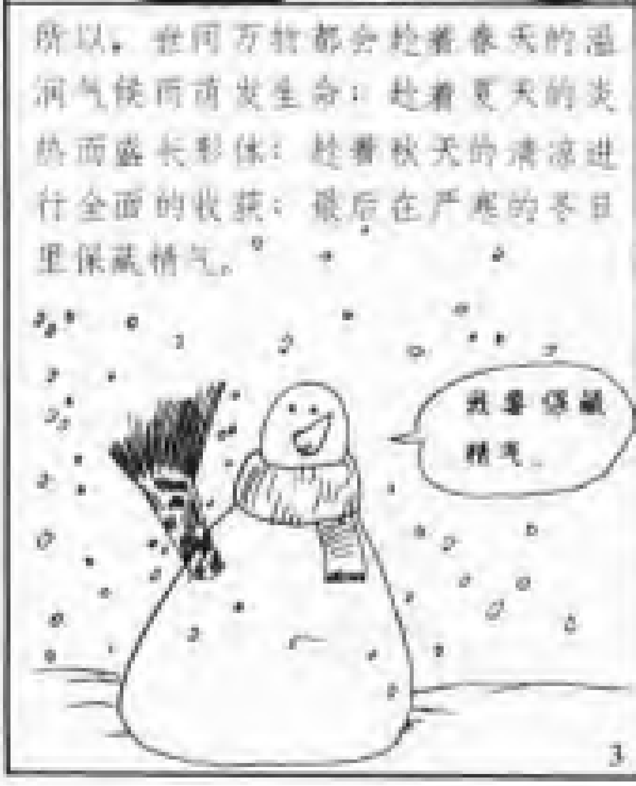


4

【原文】天覆地载，万物方生，未出地者，命曰阴处，名曰阴中之阴；则出地者，命曰阴中之阳。阳予之正，阴为之主，故生因春，长因夏，收因秋，藏因冬。失常则天地四塞。阴阳之变，其在人者，亦数之可数。





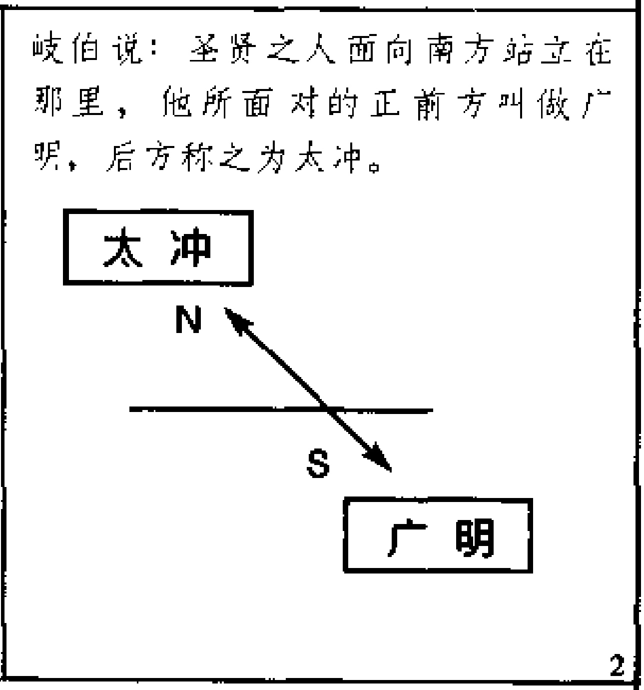


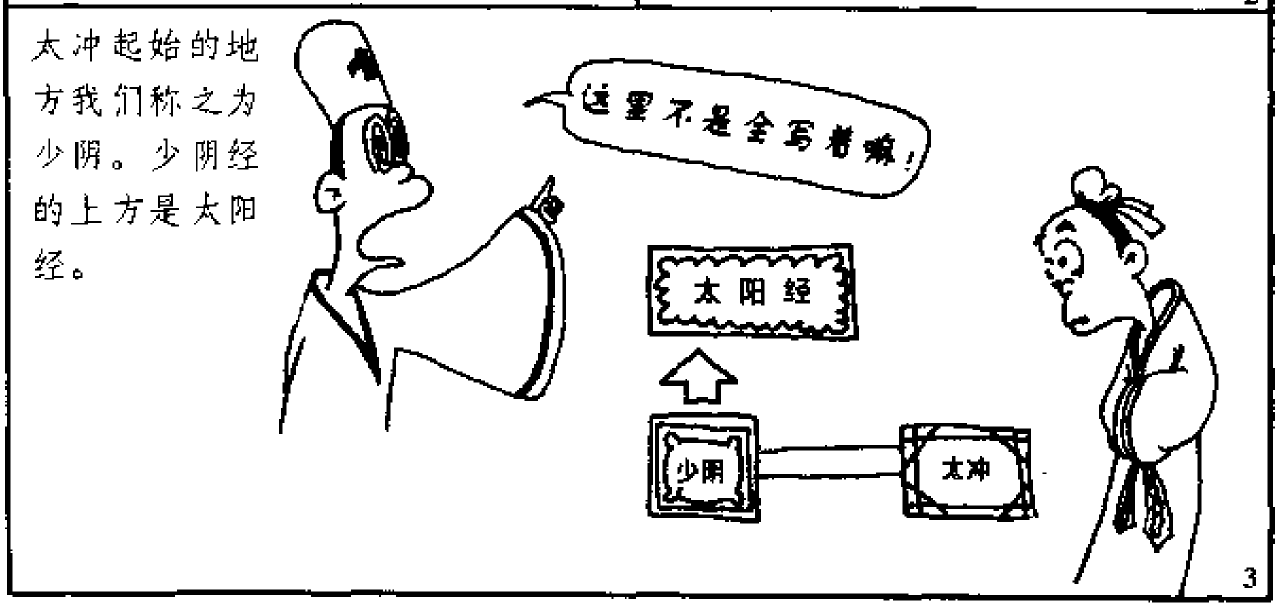


【原文】帝曰：愿闻三阴三阳之离全也。
岐伯曰：圣人南面而立，前曰广明，后曰太冲，太冲之地，名曰少阴，少阴之上，名曰太阳，太阳根起于至阴，结于命门，名曰阴中之阳。中身而上，名曰广明，广明之下，名曰太阴，太阴之前，名曰阳明，阳明根起于厉兑，名曰阴中之阳。厥阴之表，名曰少阳，少阳根起于窍阴，名曰阴中之少阳。是故三阳之离合也，太阳为开，阳明为阖，少阳为枢。三经者，不得相失也，搏而勿浮，命曰一阳。

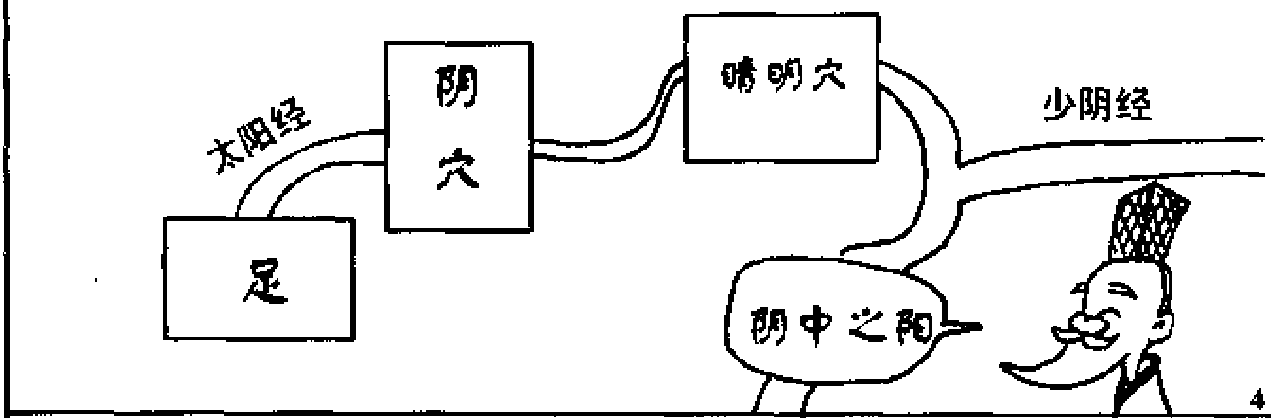




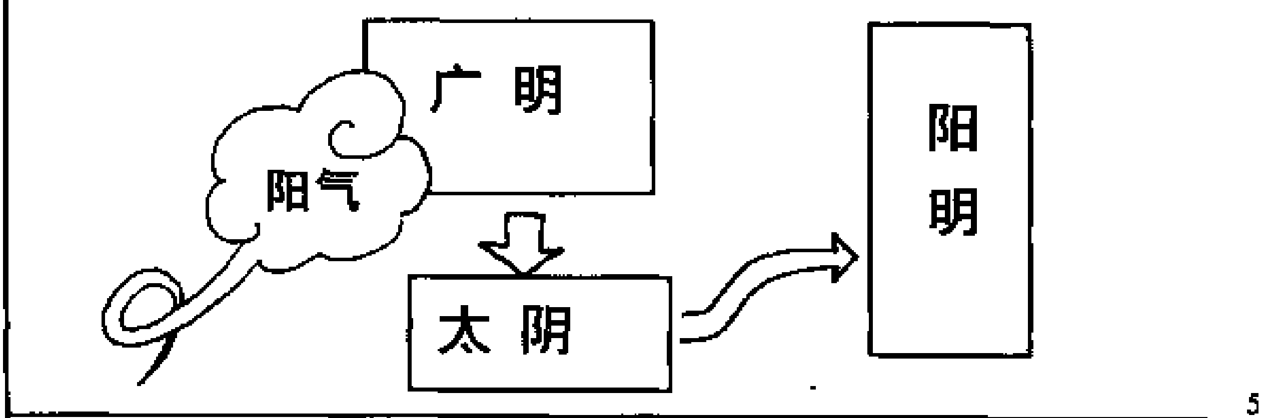




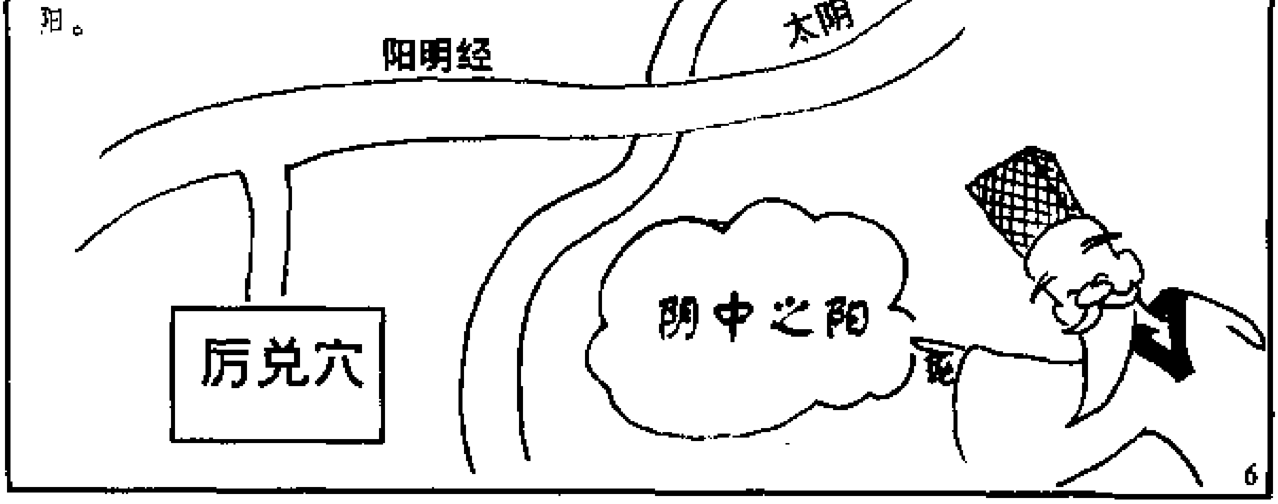
太阳经的下端与足相连，往上一直通到阴穴，再往上聚集在面部的晴明穴处。太阳经与少阴经会合，同时又互为表里，所以被称作阴中之阳。



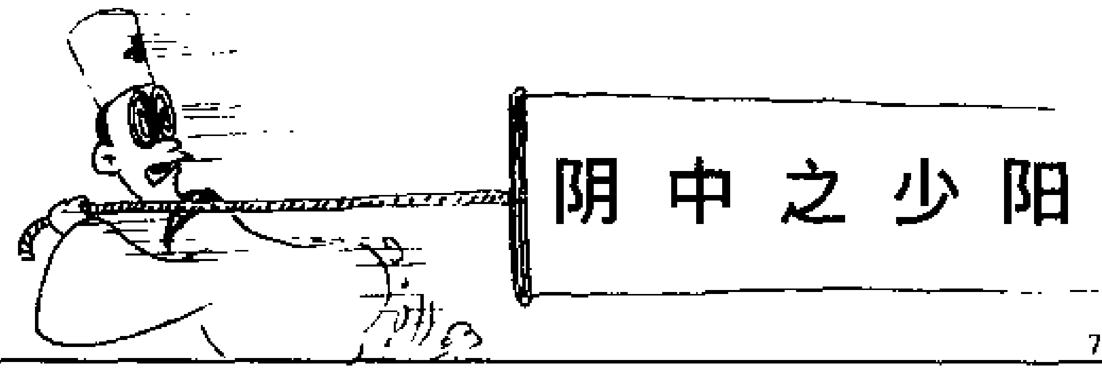
阳气清净上升，凝聚在人体的上半部，半身以上的部位阳气旺盛，所以也叫广明，广明的下方叫做太阴，太阴的前面则称之为阳明。



阳明经脉下端与足部的厉兑穴相连，且与太阴互为表里，所以又叫做阴中之阳。

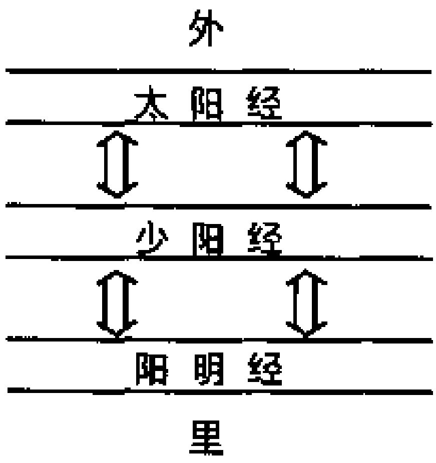


厥阴里的阴气将尽，在向阳性转变的中间过程，所以厥阴的上面叫做少阳。少阳经下端与足部的窍阴穴相连，且与厥阴经互为表里，是阳气的初生阶段，所以又叫做阴中之少阳。



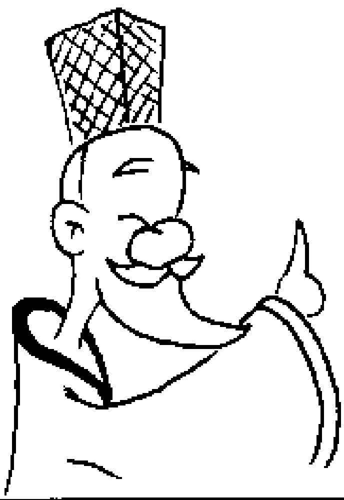
7

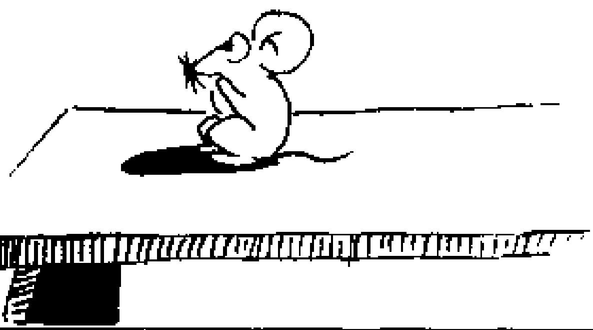
所以，三阳经之间的离合关系可以这样总结性地表述为：太阳经位于最表层，主管经脉的开口，使之与外界相联系；阳明经位于最里层，主管经脉的关合；少阳经位于两者之间，算得上是中枢，起连结作用。



8

这三者在发挥它们各自的功能时不是互相排斥，而是开、合、枢，互相为用，紧密联系，所以会合起来称为“一阳”。





9

【原文】帝曰：愿闻三阴。
岐伯曰：外者为阳，内者为阴，然则中为阴，其冲在下，名曰太阴，太阴根起于隐白，名曰阴中之阴。太阴之后，名曰少阴，少阴根起于涌泉，名曰阴中之少阴。少阴之前，名曰厥阴，厥阴根起于大敦，阴之绝阳，名曰阴之绝阴。是故三阴之离合也，太阴为开，厥阴为阖，少阴为枢。三经者，不得相失也，搏而勿沉，名曰一阴。

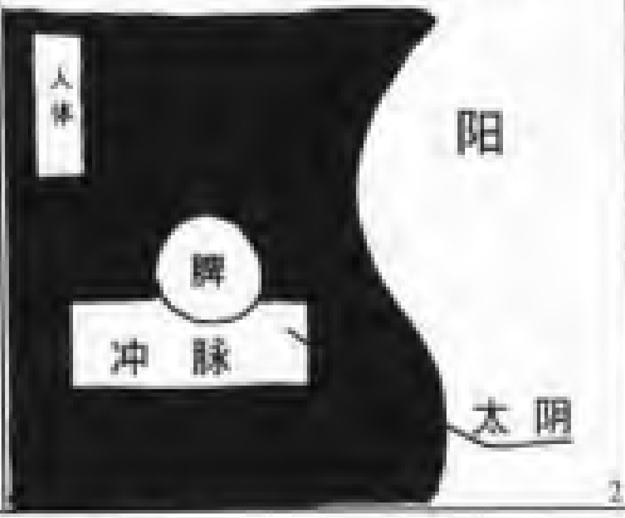


黄帝说：我想再听一听太阴、少阴、厥阴三者的离合情况。



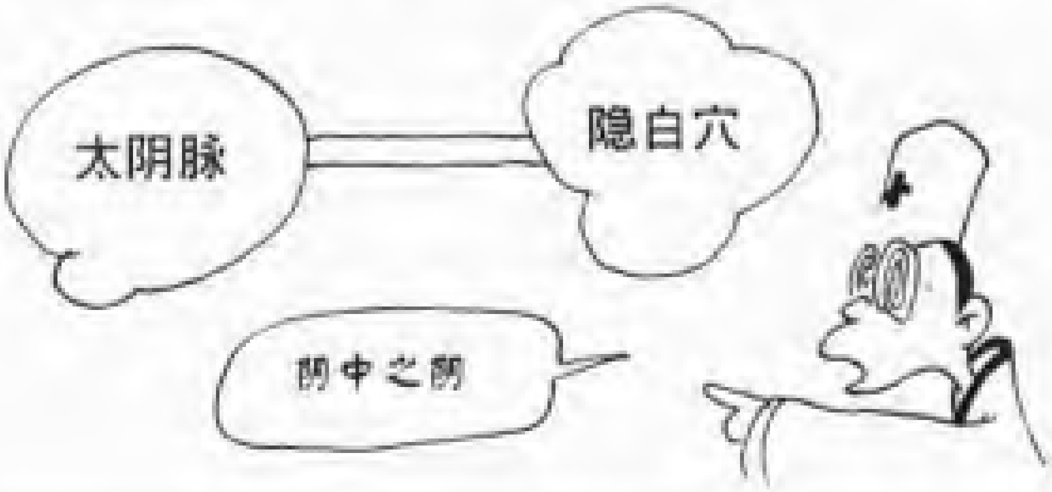
1

岐伯说：人体的外部属于阳，内部属于阴。但在内阴中，冲脉属于阴的脾脏的下部，所以叫做太阴。

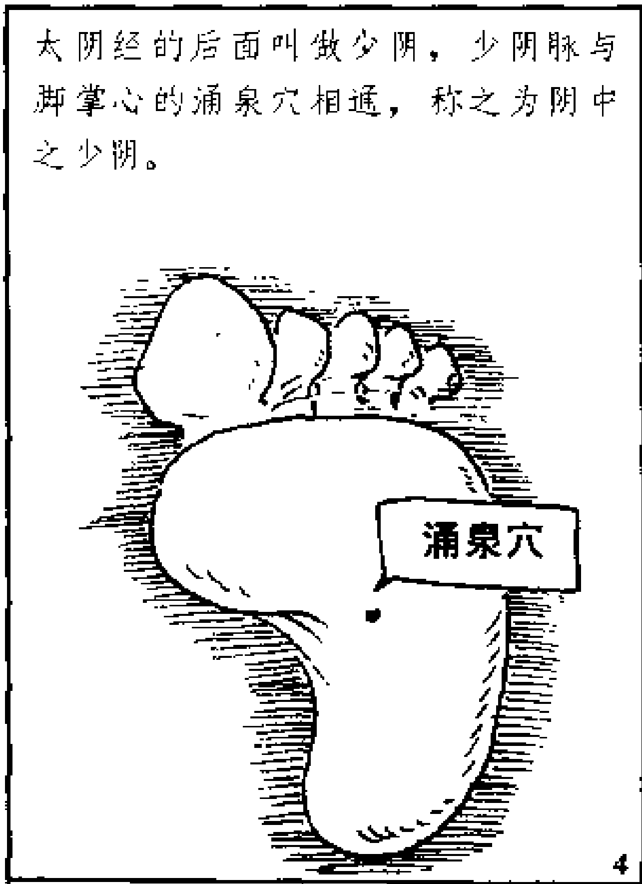


2

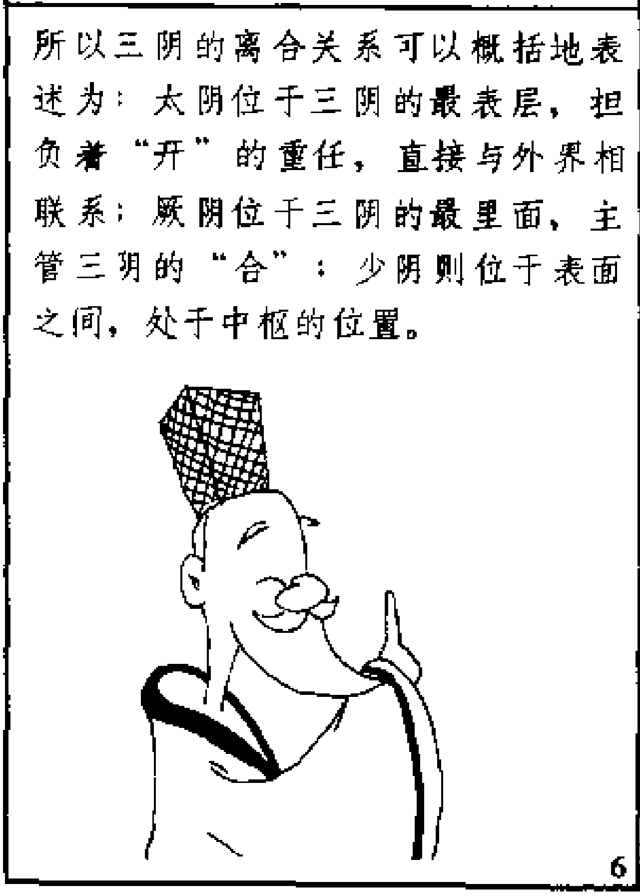
太阴脉下端与大脚趾的隐白穴相通，叫做阴中之阴。

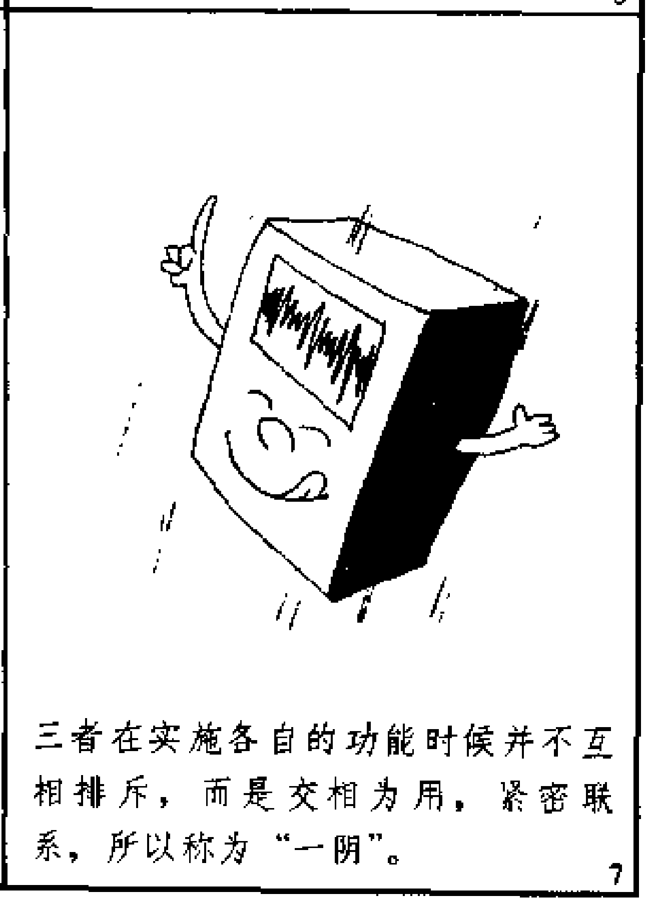


3


太阴经的后面叫做少阴，少阴脉与脚掌心的涌泉穴相通，称之为阴中之少阴。
涌泉穴
4


少阴经的前面叫做厥阴，厥阴脉起始于大脚趾的大敦穴，由于两阴相合无阳，厥阴又位于最里，称之为阴之绝阴。
大敦穴
5


所以三阴的离合关系可以概括地表述为：太阴位于三阴的最表层，担负着“开”的重任，直接与外界相联系；厥阴位于三阴的最里面，主管三阴的“合”；少阴则位于表面之间，处于中枢的位置。
6


三者在实施各自的功能时候并不互相排斥，而是交相为用，紧密联系，所以称为“一阴”。
7

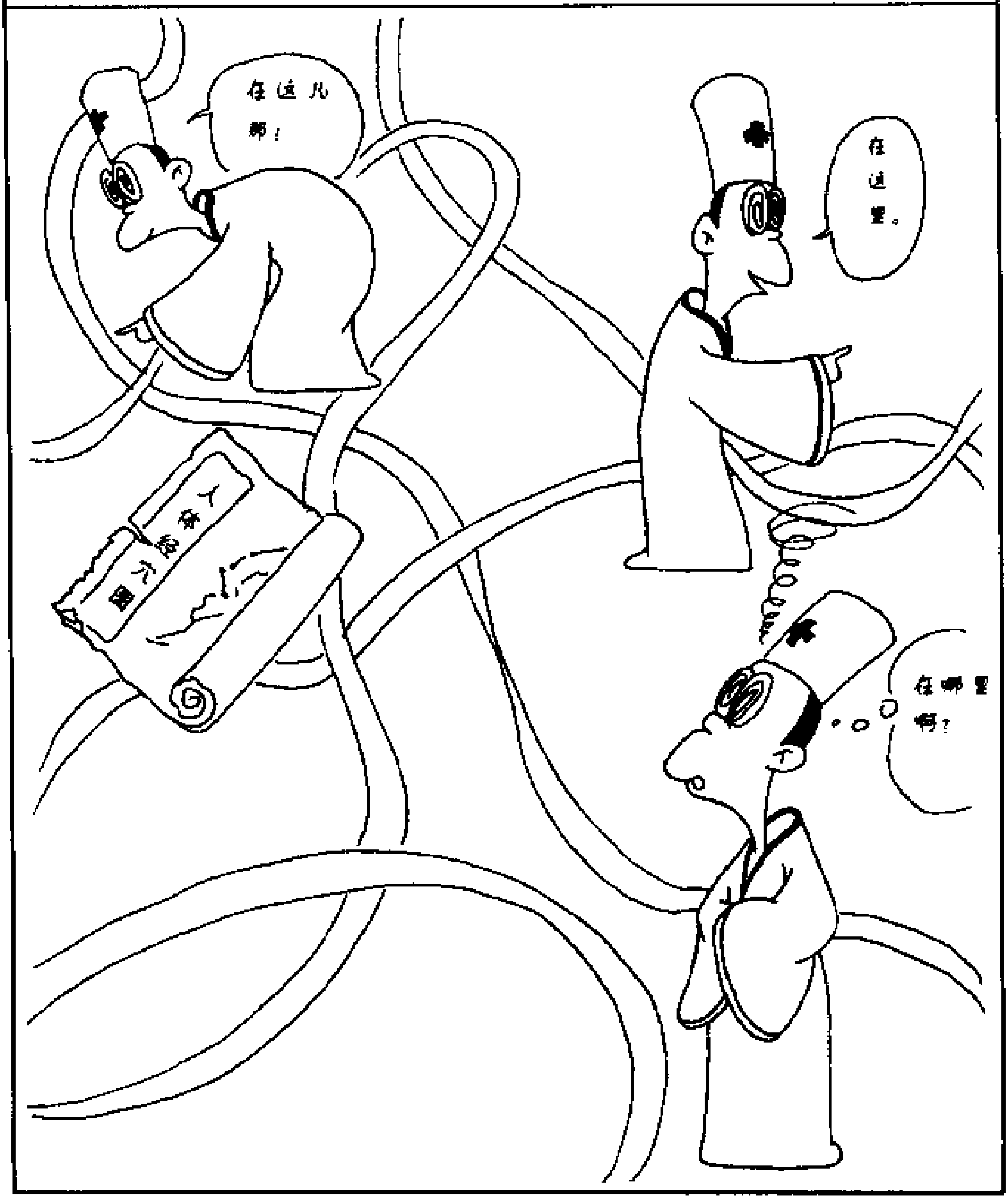
【原文】阴阳䡖䡖，积传为一周，气里形表而为相成也。

阴阳之气，运行不止，一天之内传遍全身。气运行于体内，而形却体现于外表，这都是阴阳相合，交相为用的缘故。



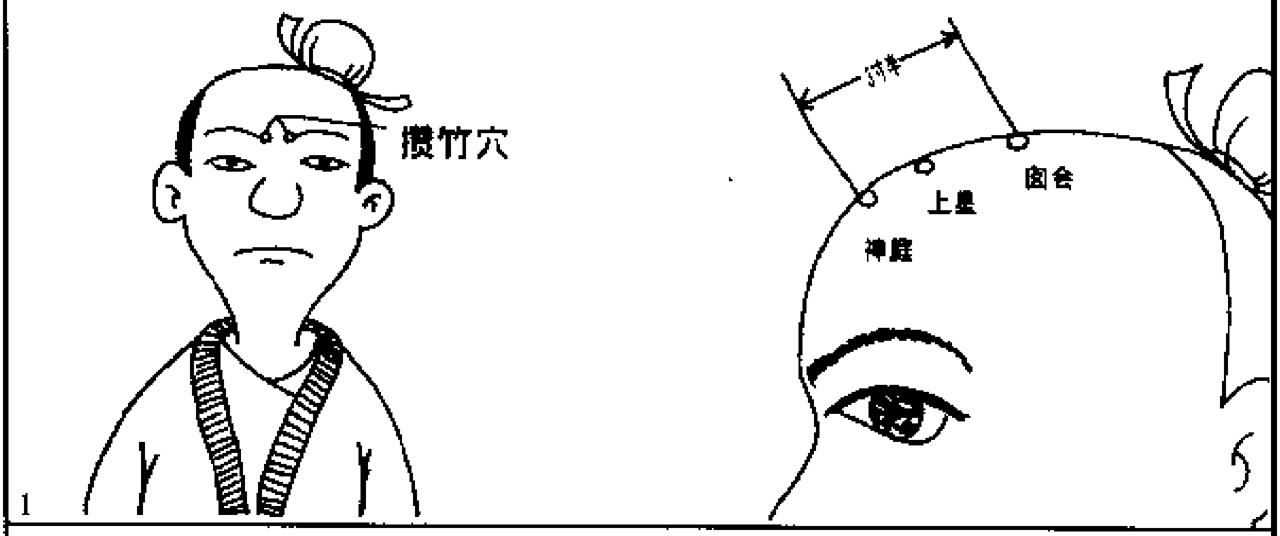
【气府论篇】

本篇主要阐述了足太阳经、足少阳经、足阳明经、手太阳经、手太阴经、手阳明经、手少阳经、足少阴经、厥阴经、督脉、任脉、冲脉血气通达的穴位的位置及分布情况。



【原文】足太阳脉气所发者，七十八穴：两眉头各一；入发至顶三寸半，傍五，相去三寸；其浮气在皮中者，凡五行，行五，五五二十五；项中大筋两傍各一；风府两傍各一；侠背以下至尻尾二十一节，十五间各一；五脏之俞各五；六腑之俞各六；委中以下至足小指傍各六俞。

足太阳经脉里的阳气要通过全身七十八个穴位来泄散：两眉头有一个穴位（攒竹穴）；从眉头向上进入头发里面有前顶穴，其中还有神庭、上星、囟会三个穴位，共计长度为三寸半。



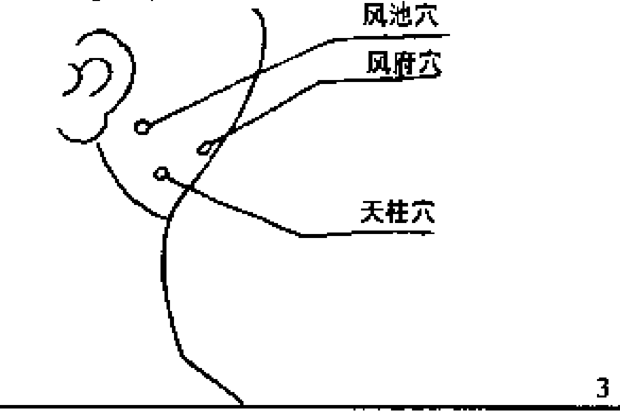
1

在头顶前方中央位置开始，正中央一行，左右各有两行，共计有五行，从中央的这一行到最外面的这一行大概相距三寸远，在这五行中，每行有五个穴位，共计有二十五个穴位。



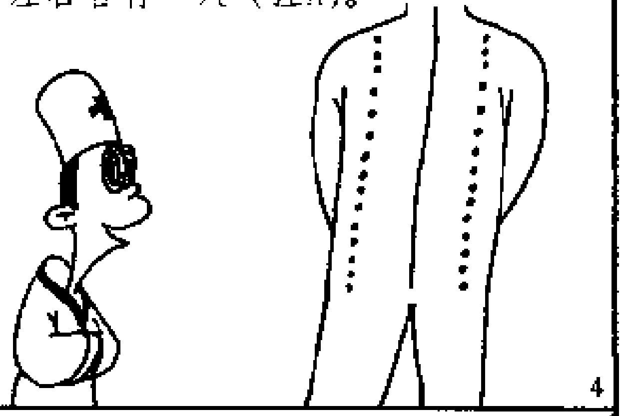
2

在颈项大筋两旁各有一穴（天柱穴）：两侧风府穴旁边各有一穴（风池穴）。



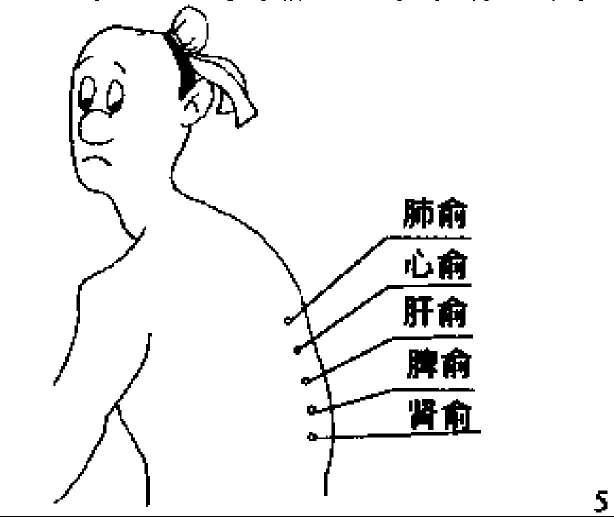
3

从脊椎顶端往下至尾骶，共有二十一节，其中有十五节的脊椎间隙中左右各有一穴（注A）。



4

五脏疏注血气的俞穴左右各有五个。



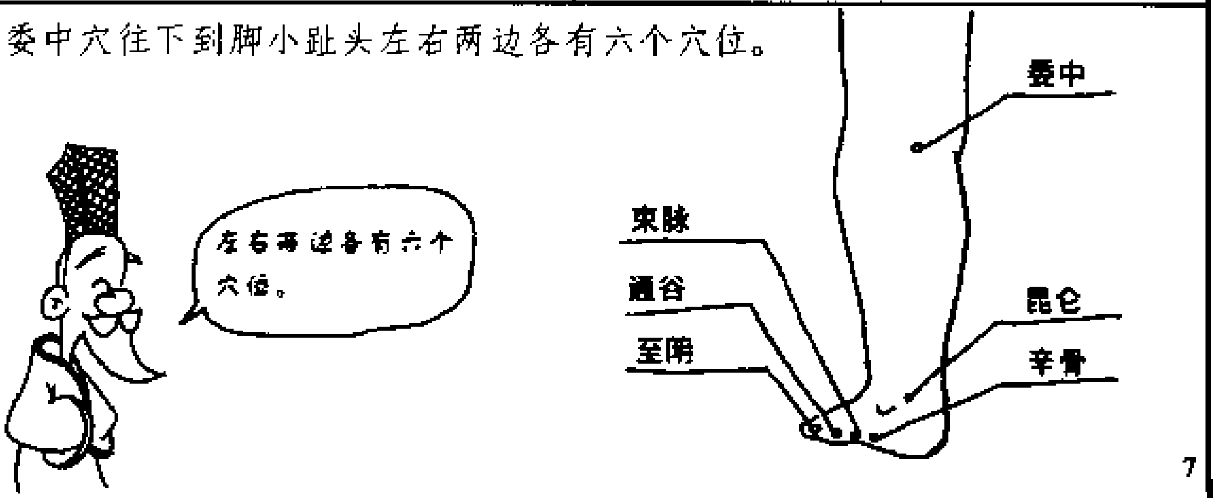
5

六腑疏注血气的俞穴左右各有六个。



6

从委中穴往下到脚小趾头左右两边各有六个穴位。

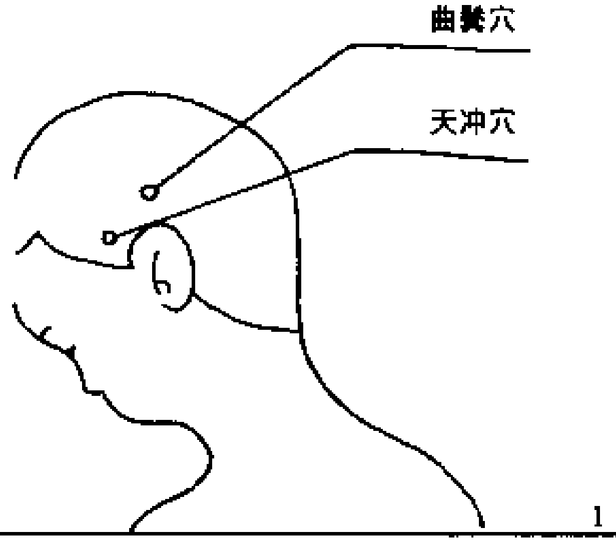


7

注A：附分、魄户、膏肓、神堂、譩譆、膈关、魂门、阳纲、意舍、胃仓、肓门、志室、胞肓、秩边、承扶。

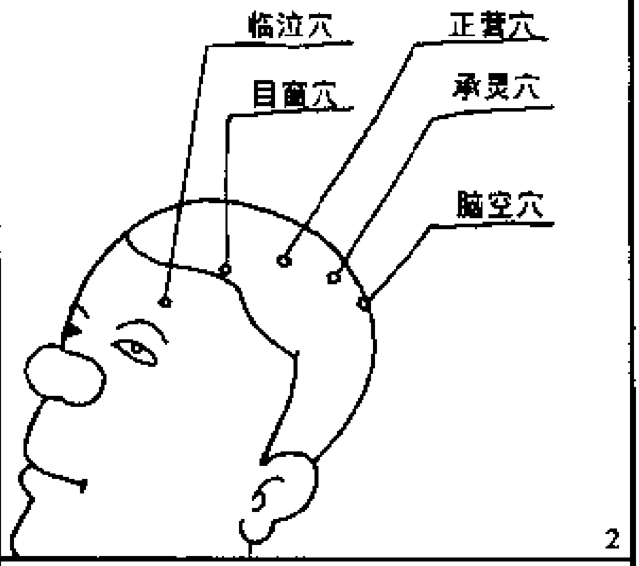
【原文】足少阳脉气所发者六十二穴：两角上各二；直目上发际内各五；耳前角上各一；耳前角下各一；锐发下各一；客主人各一；耳后陷中各一；下关各一；耳下牙车之后各一；缺盆各一；掖下三寸，胁下至胠八间各一；髀枢中傍各一，膝以下至足小指次指各六俞。

足少阳脉里的血气与六十二个穴位相通：两边额头各有两个（天冲穴、曲鬓穴）。



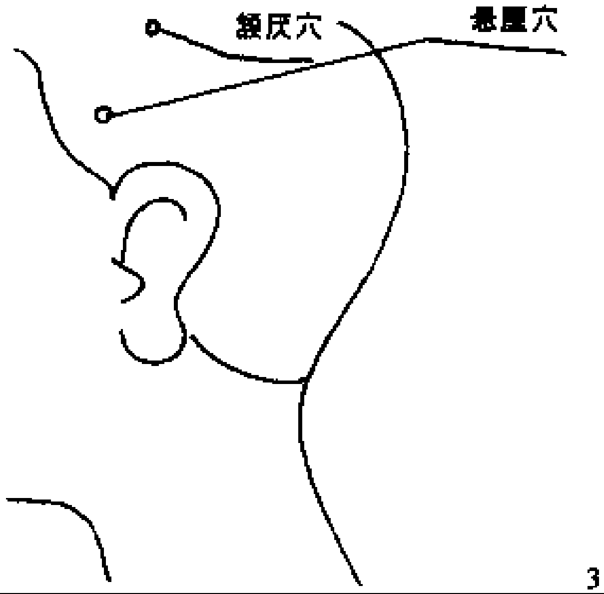
1

从瞳孔往上到头发处，这段范围内有五个穴位（临泣、目窗、正营、承灵、脑空）。



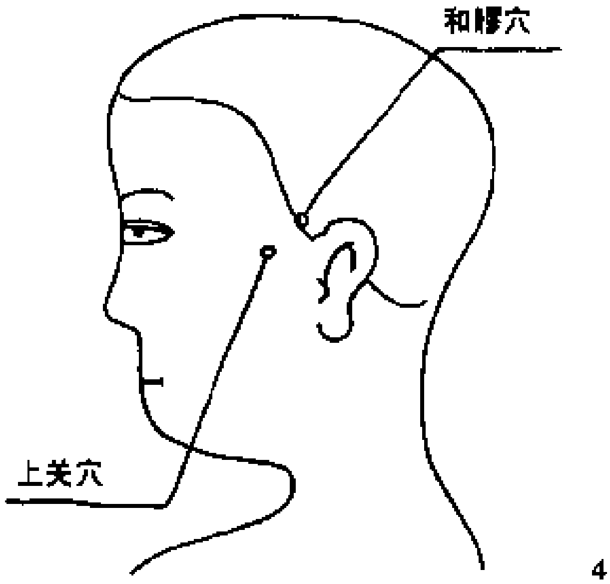
2

左右耳朵前角上方各有一个穴位（颔厌穴），左右耳朵前角下方也各有一个穴位（悬厘穴）。



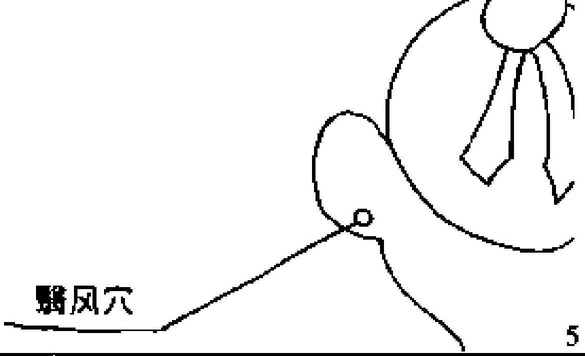
3

左右鬓毛下方各有一个穴位（和髎穴）：在颧骨、耳朵之间中间位置为上关穴。



4

左右耳根后面各有一个穴位（翳风穴）。



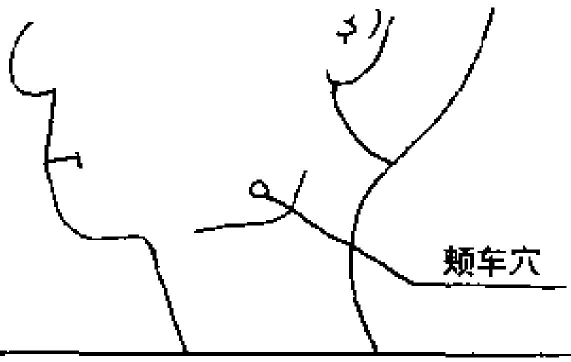
5

在颧骨右下方与耳孔相平行的位置上有下关穴，左右各有一个。



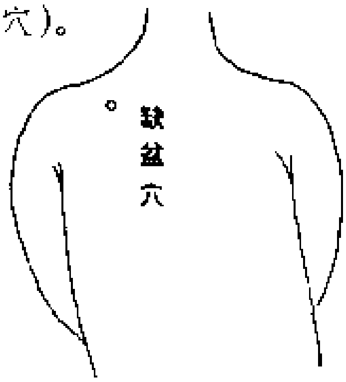
6

在左脸部左下方和右脸的右方下各有颊车穴各一个。



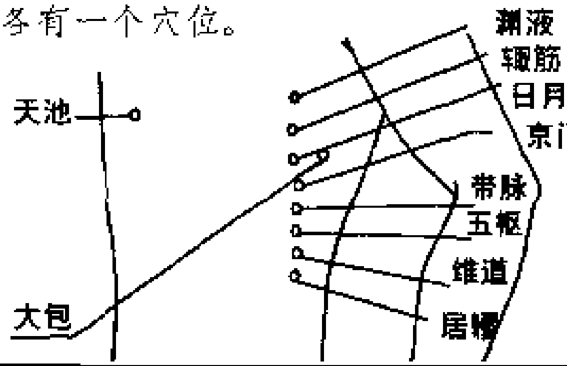
7

在髋关节两旁，左右各有一个穴位（缺盆穴）。



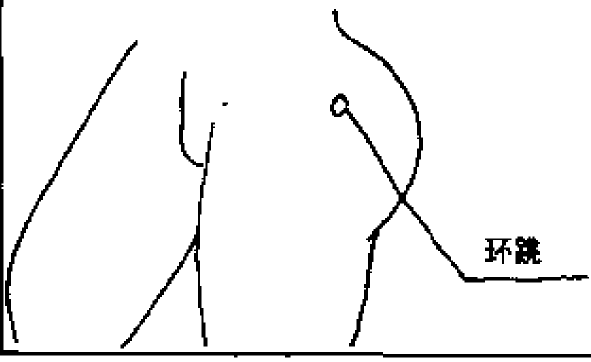
8

腋下三寸，从胁下至胠，八肋之间各有一个穴位。



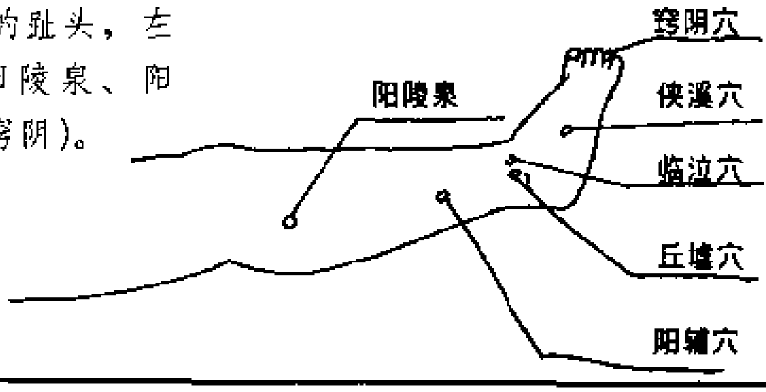
9

髀枢中左右两侧各有环跳穴。



10

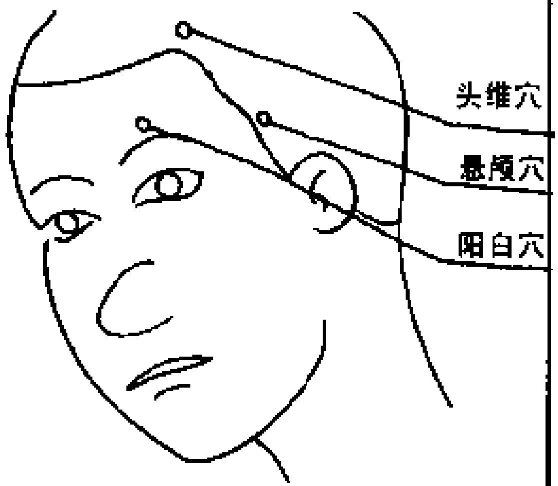
从膝盖往下到脚小趾边上的趾头，左右脚上各有六个俞穴（阳陵泉、阳辅、丘墟、临泣、侠溪、窍阴）。



11

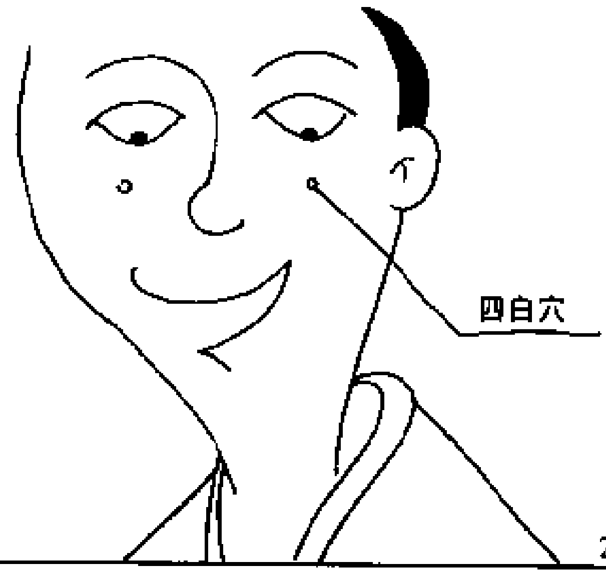
【原文】足阳明脉气所发者六十八穴：额颅发际傍各三；面鼽骨空各一；大迎之骨空各一；人迎各一，缺盆外骨空各一；膺中骨间各一；侠鸠尾之外，当乳下三寸；侠胃脘各五；侠齐广三寸各三；下齐二寸侠之各三；气街动脉各一；伏菟上各一；三里以下至足指各八俞，分之所在穴空。

足阳明经脉的血气疏注到六十八个穴位：从头额到两边的头发之间共有三个穴位（悬颅、阳白、头维）。



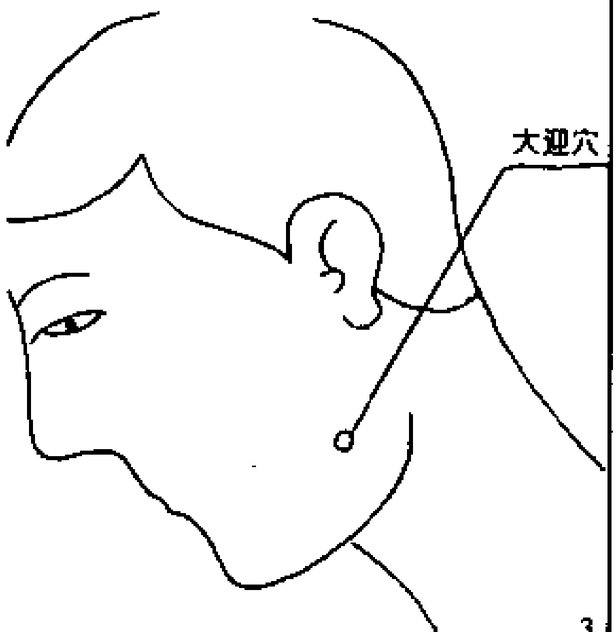
1

在眼底下，左右各有一个四白穴。



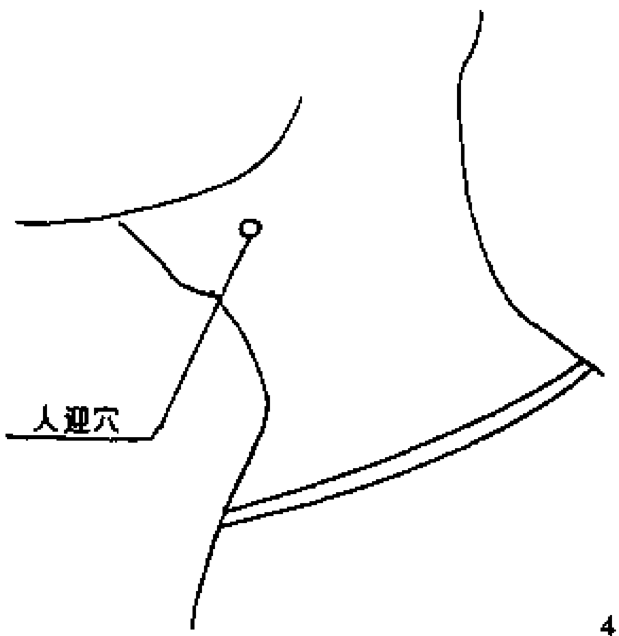
2

位于下凳角前'寸凹陷中央的大迎穴，左右各一个。



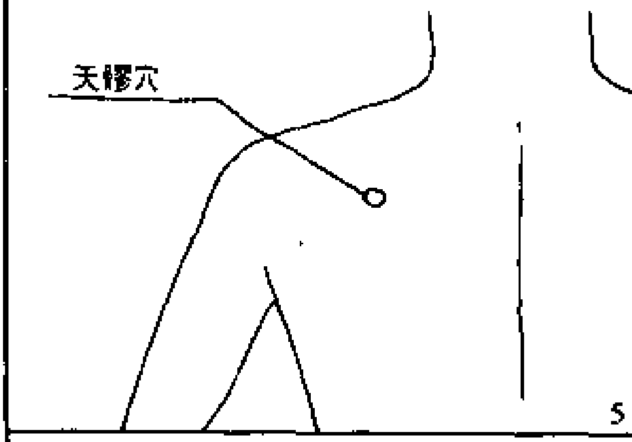
3

位于喉结边上1.5寸远的地方有人迎穴，左右各一个。



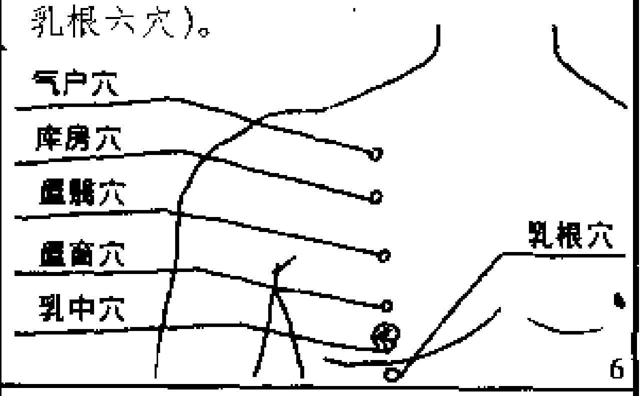
4

在肩部的凹陷处左右各有一个天髎穴。



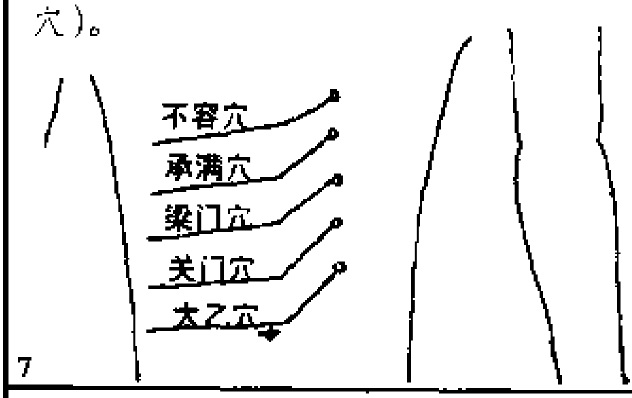
5

在胸部，每两支肋骨之间有下穴位，左右都一样，共有十二个穴位（气户、库房、屋翳、膺窗、乳中、乳根六穴）。



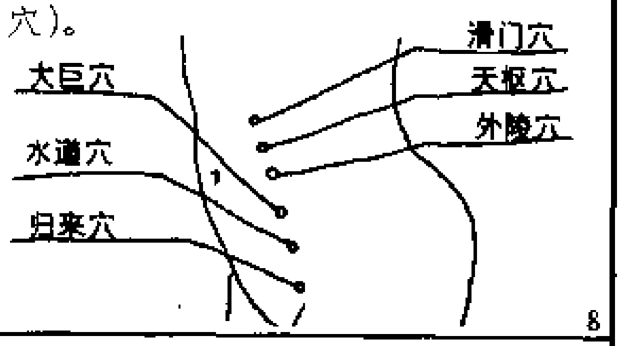
6

在夹鸠尾穴之处，乳头下方三寸远，以及胃脘左右各有五个穴位（不容、承满、梁门、关门、太乙五穴）。



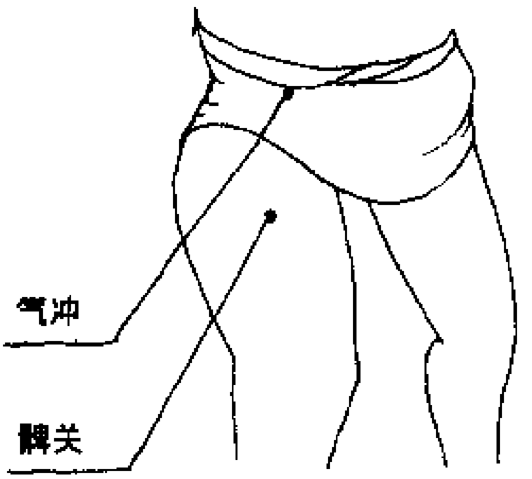
7

肚脐左右三寸远的地方各有三个穴位（滑门、天枢、外陵三穴）：在肚脐下方二寸远的地方，左右各有三个穴位（大巨、水道、归来三穴）。



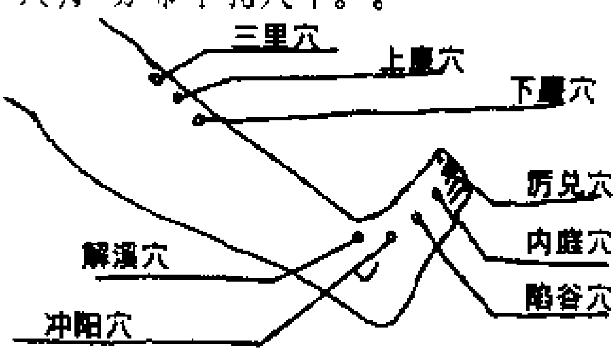
8

气冲穴，在左右动脉各有一个气街穴。左右髀关穴各一。



9

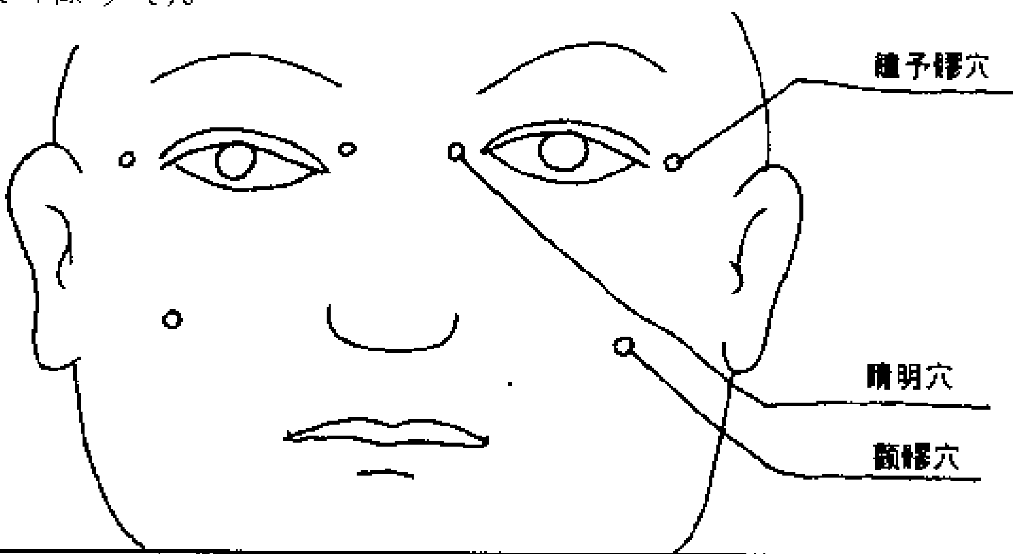
在左右脚，三里穴往下到脚中趾各有八个俞穴（三里、上廉、下廉、解溪、冲阳、陷谷、内庭、厉兑八穴），分布于孔穴中。。



10

【原文】手太阳脉气所发者三十六穴：目内眦各一；目外各一；颧骨下各一；耳郭上各一；耳中各一；巨骨穴各一；曲腋上骨穴各一；柱骨上陷者各一；上天窗四寸各一；肩解各一；肩解下三寸各一；肘以下至手小指本各六俞。

手太阳脉的血气通过三十六个穴位得以疏注：在眼眶内，左右各有一个穴位（睛明穴）；在眼眶外，左右各有一个穴位（瞳子髎穴）；颧骨下左右各有一穴（颧髎穴）。



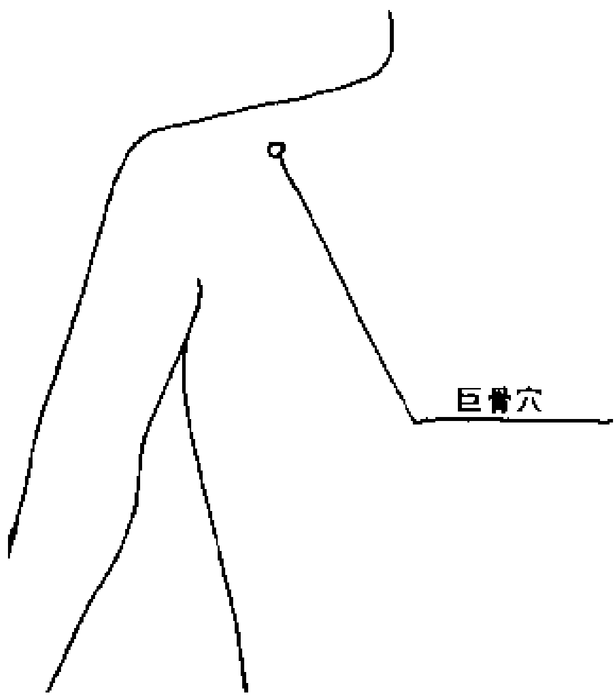
1

左、右耳廓上方，各有一个穴位（角孙穴），耳中左右各有听宫穴。



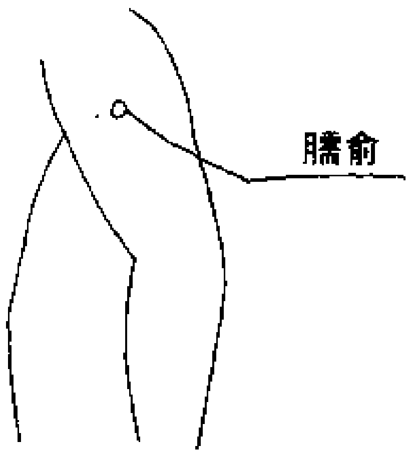
2

巨骨穴左右各有一个。



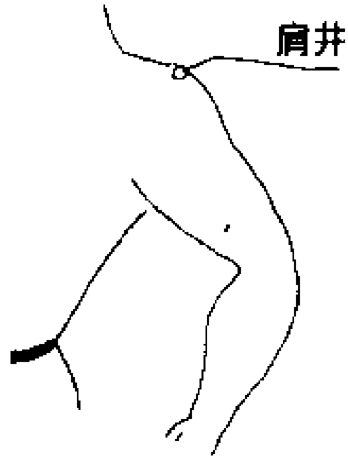
3

曲腋上方各有一个穴位（臑俞穴）。



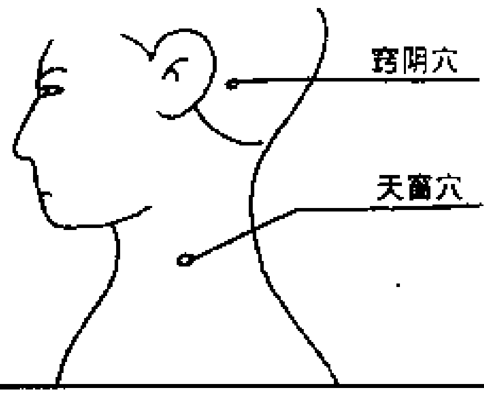
4

柱骨穴的上陷中，左右各有一肩井穴。



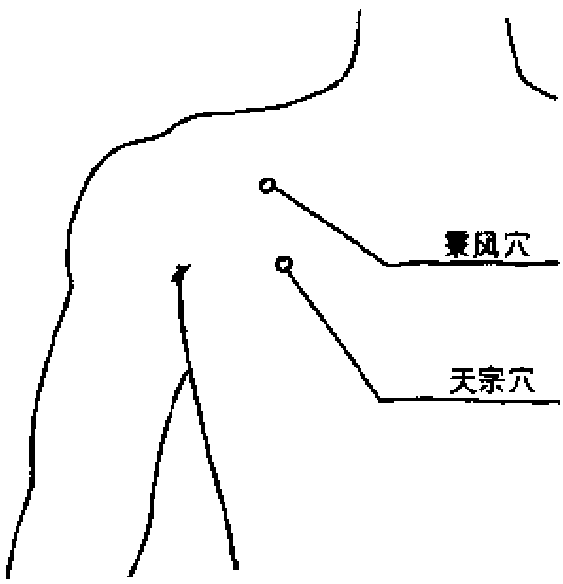
5

天窗穴上方各有一个穴位（天窗、窍阴二穴）。



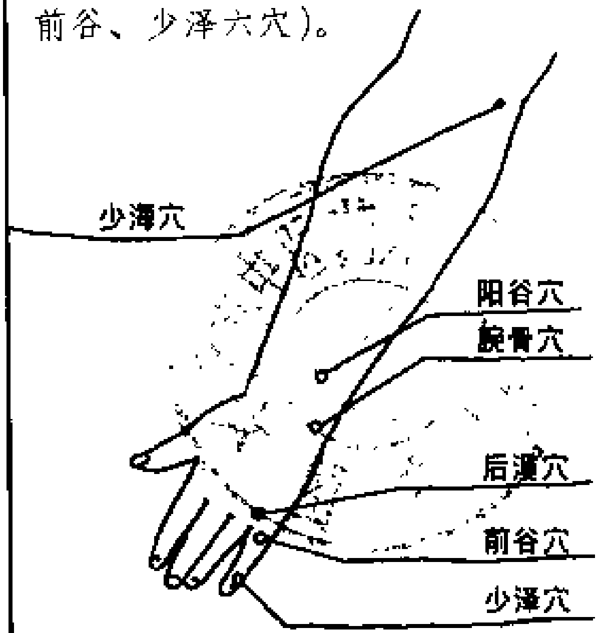
6

肩关节部位左右各有一个穴位（秉风穴）；肩关节下方三寸左右各有一个穴位（天宗穴）。



7

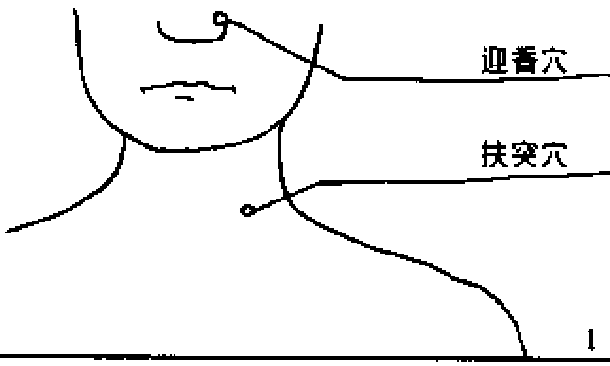
肘部以下到手小指顶端，各有六个俞穴（少海、阳谷、腕骨、后溪、前谷、少泽六穴）。



8

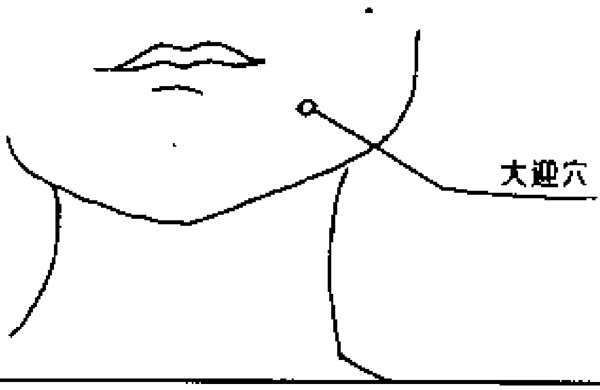
【原文】手阳明脉气所发者二十二穴：鼻空外廉、项上各二；大迎骨空各一；柱骨之会各一；髃骨之会各一；肘以下至手大指、次指本各六俞。

手阳明经脉里的血气与二十二个穴位相连：鼻孔外面的迎香穴，脖子上的扶突穴。



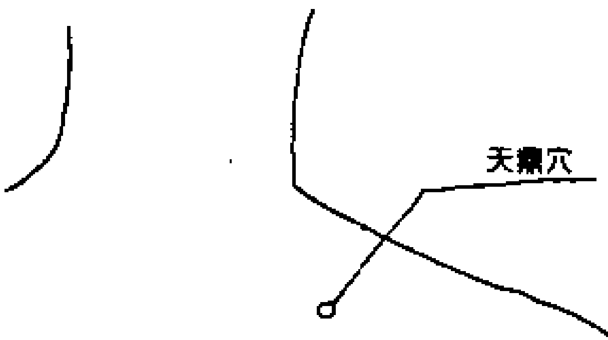
1

位于下颌角前1.3寸凹陷中的大迎穴。（主治牙关紧闭、牙痛等病，左右各有一个）



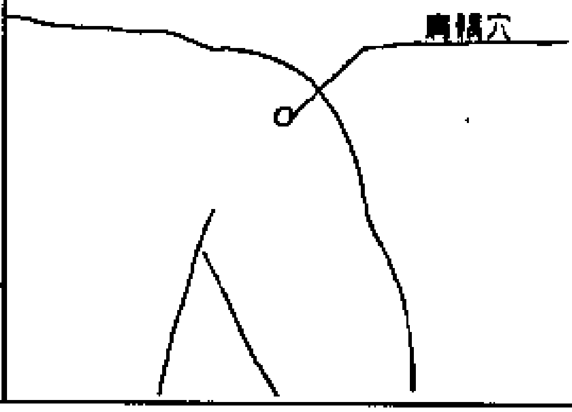
2

在脖子与肩部交接的地方各有一个穴位（天鼎穴）。



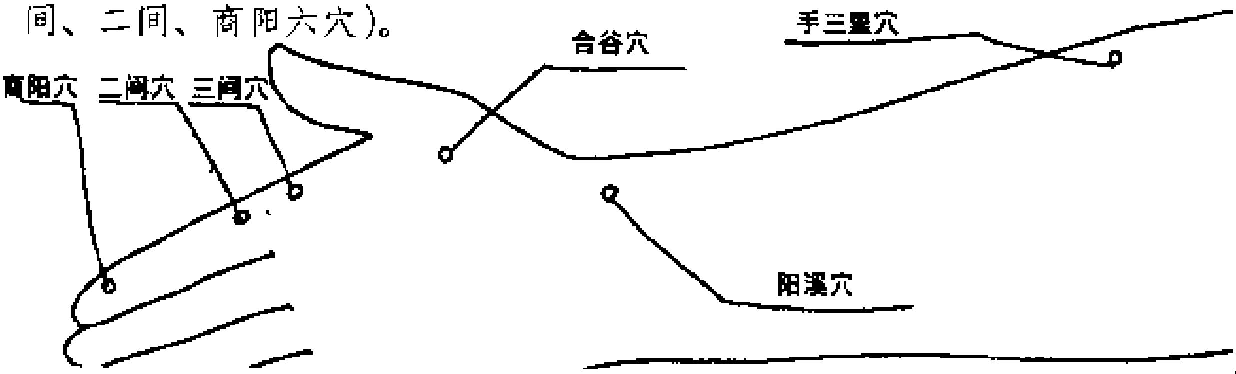
3

在肩臂相会的地方各有肩髃穴。



4

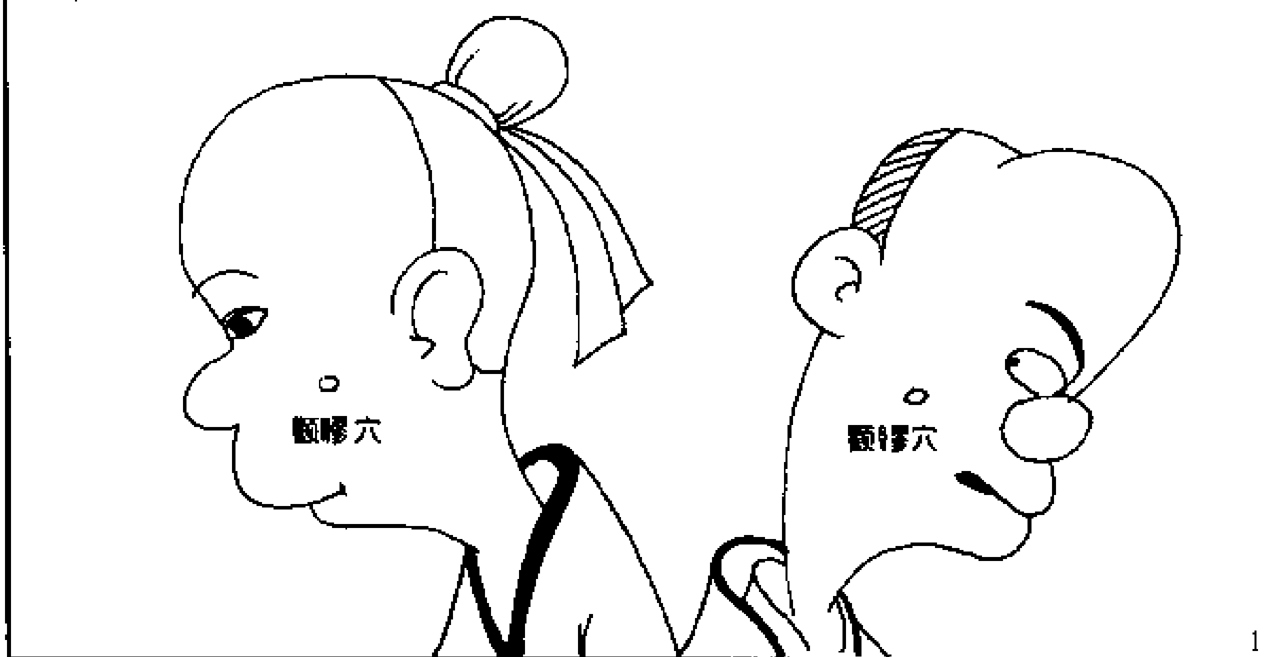
肘部以下到食指之间，左右手各有六个俞穴（手三里、阳溪、合谷、三间、二间、商阳六穴）。



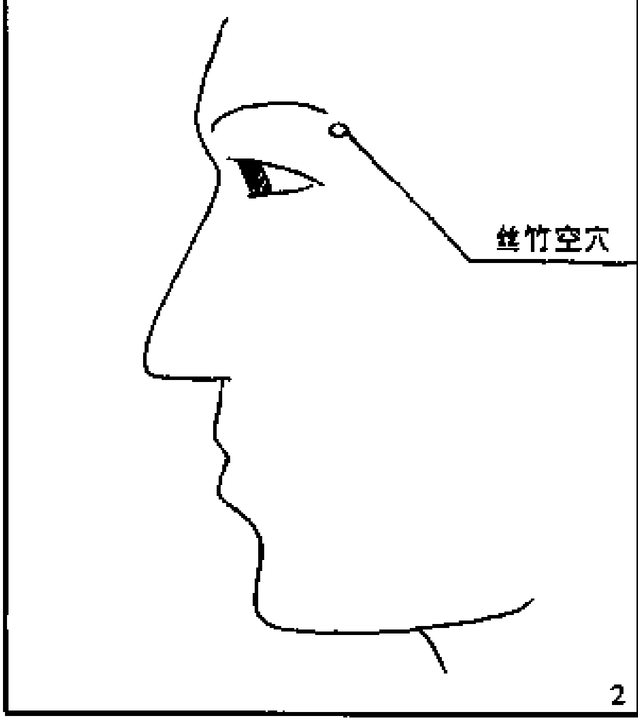
5

【原文】手少阳脉气所发者三十二穴：鼽骨下各一；眉后各一；角上各一；下完骨后各一；项中足太阳之前各一；侠扶突各一；肩贞各一；肩贞下三寸分间各一；肘以下至手小指、次指本各六俞。

手少阳脉的气血通达到三十二个穴位；颧骨下方左右各有一穴位（颧髎穴）。



眉毛后方左右各有一个穴位（丝竹空穴）。



头角左右各有一个穴位（颔厌穴）。

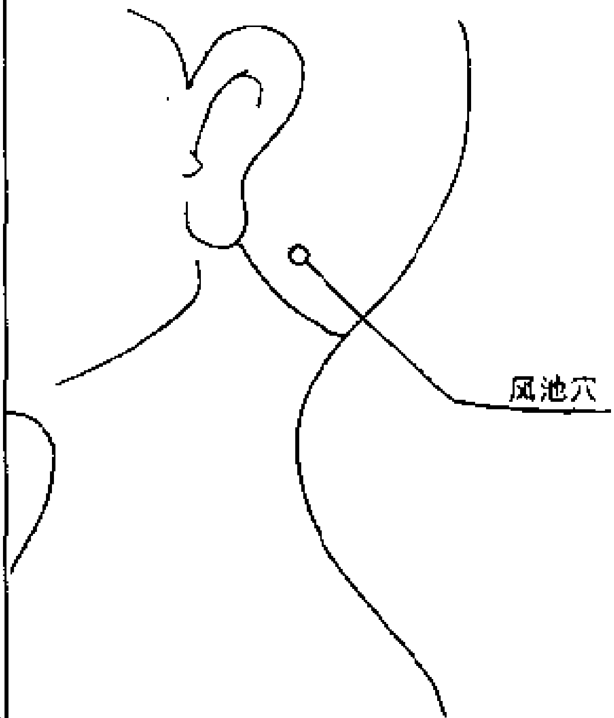


耳朵后方，完骨下方左右各有一个穴位（天牖穴）。



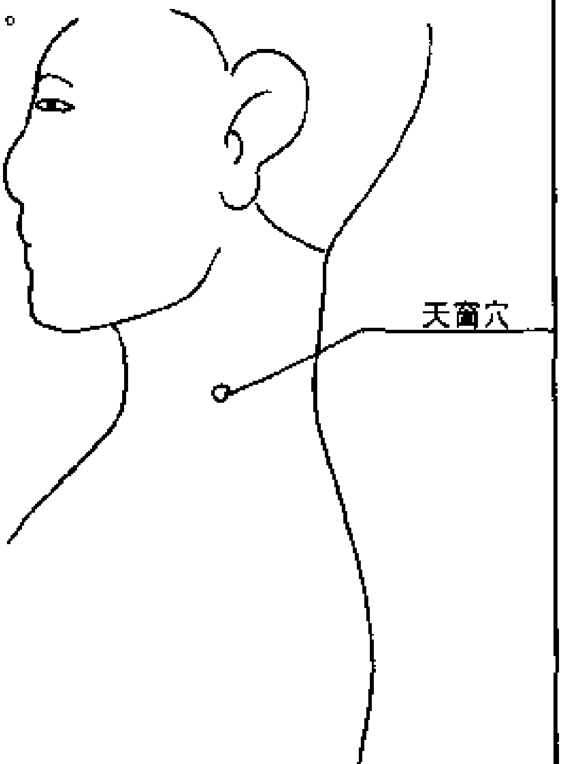
4

在脖子中央，太阳经之前各有一个穴位（风池穴）。



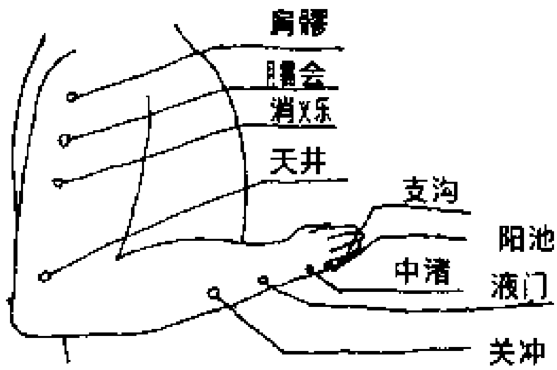
5

扶突穴左右各有一个穴位（天窗穴）。



6

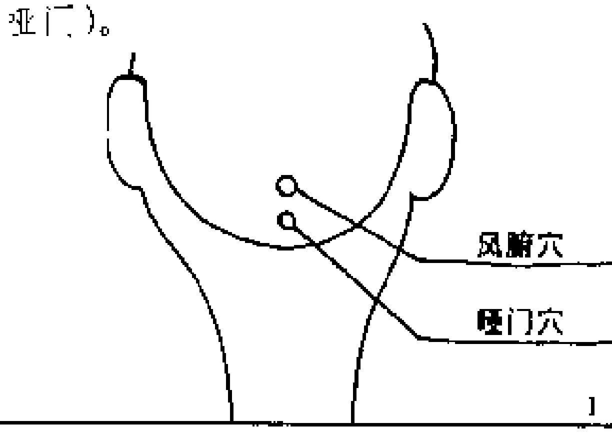
左、右两边各有一个肩贞穴：在肩贞穴下方三寸，每隔一寸左右各有一穴位（肩髎、臑会、消泺三穴）：从肘部以下到小指端，左右各有六个俞穴（天井、支沟、阳池、中渚、液门、关冲六穴）。



7

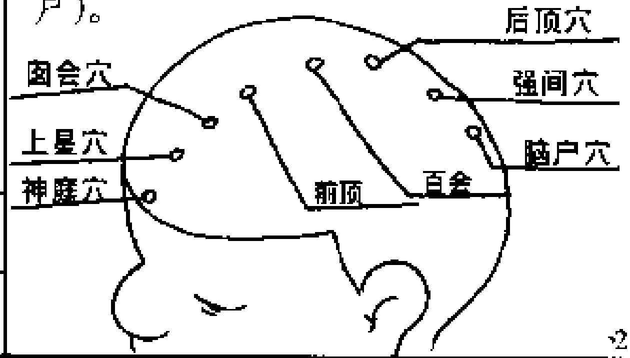
【原文】督脉气所发者二十八穴：项中央二；发际后中八；面中三；大椎以下至尻尾及傍十五穴。至骶下凡二十一节，脊椎法也。

督脉里的血气与二十八个穴位相通：脖子中央有两个穴位（风府、哑门）。



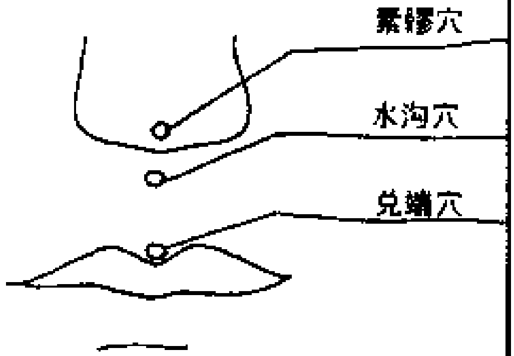
1

头顶中央有八个穴位，前发际向后，中行有八穴（神庭、上星、囟会、前顶、百会、后顶、强间、脑户）。



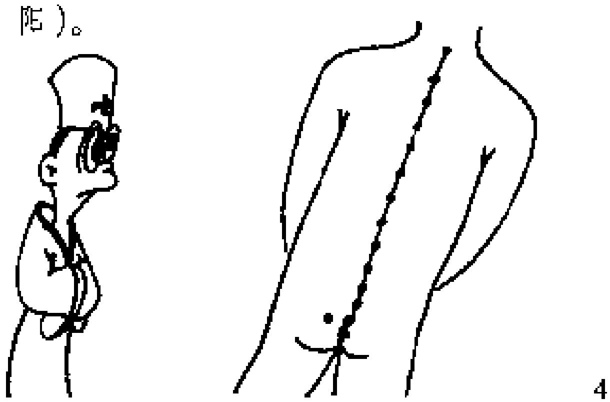
2

面部中央有三个穴位（素髎、水沟、兑端）。



3

大椎到尻股及其两边共有十五个穴位（大椎、陶道、身柱、神道、灵台、至阳、筋缩、中枢、脊中、悬枢、命门、阳关、腰俞、长强、会阳）。



4

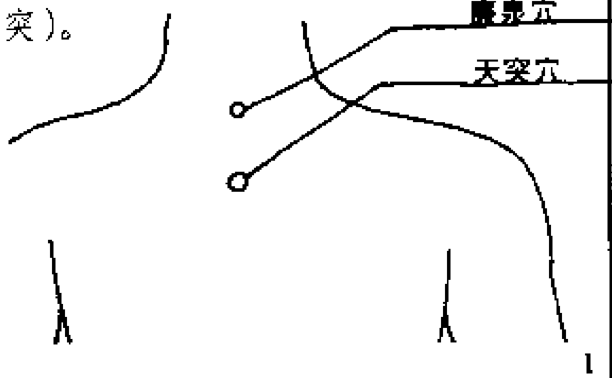
从大椎到脊椎底端共有二十一节脊骨，这是依据脊椎骨来寻找穴位的方法。

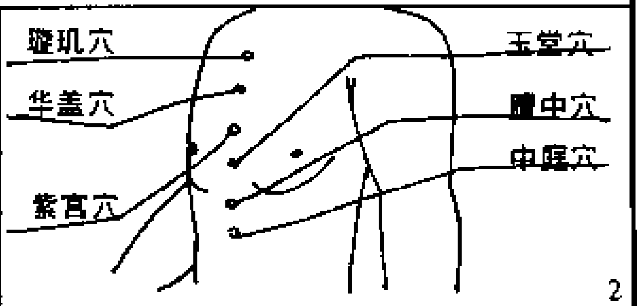


5

【原文】任脉之气所发者二十八穴：喉中央二；膺中央骨陷中各一；鸠尾下三寸，胃脘五寸，胃脘以下至横骨六寸半一，腹脉法也。下阴别一；目下各一；下唇一；龂交一。

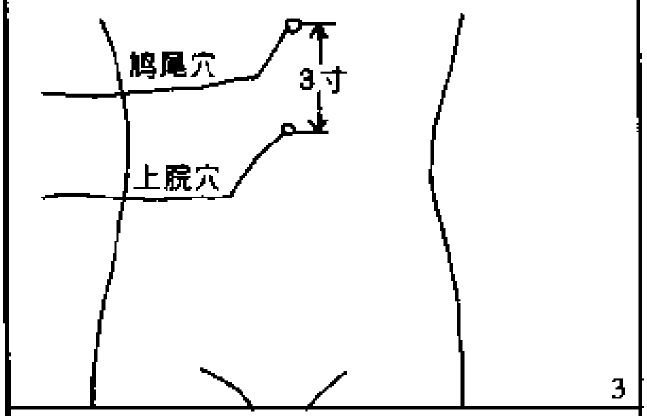
任脉里的气血与二十八个穴位相通：喉部中央有两个（廉泉、天突）。



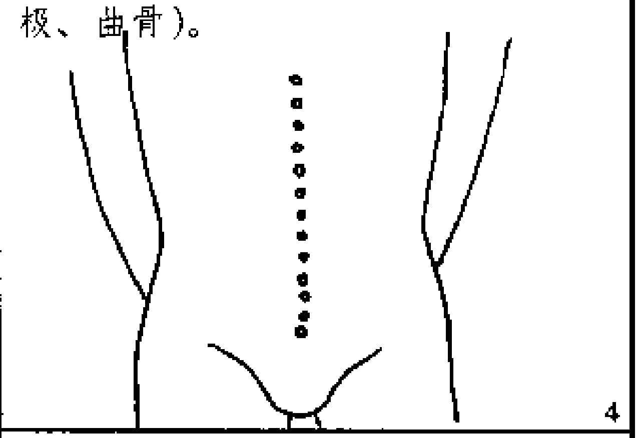


胸腧胁骨之间各有一个穴位（璇玑、华盖、紫宫、玉堂、膻中、中庭）。

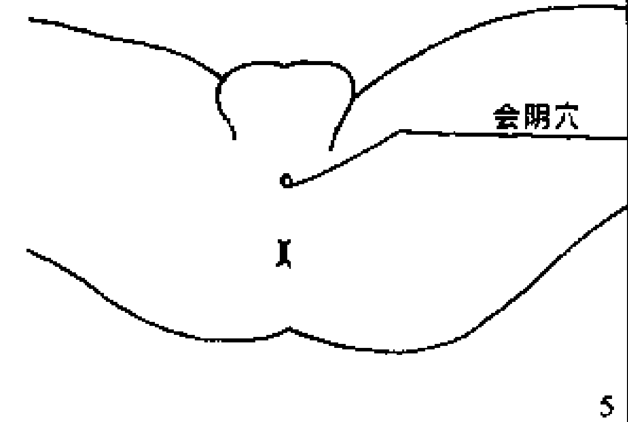
鸠尾穴往下三寸远的上脘穴。



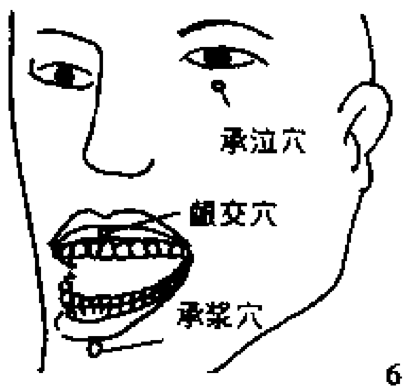
从上脘穴到肚脐是五寸，从肚脐到横骨阴毛是六寸半，每寸各有一个穴位，共计有一四个穴位，这是从腹部确定穴位的方法（鸠尾、巨阙、上脘、中脘、建里、下脘、水分、神阙、阴交、气海、石门、关元、中极、曲骨）。



在下半身，肛门和生殖器之间有会阴穴。

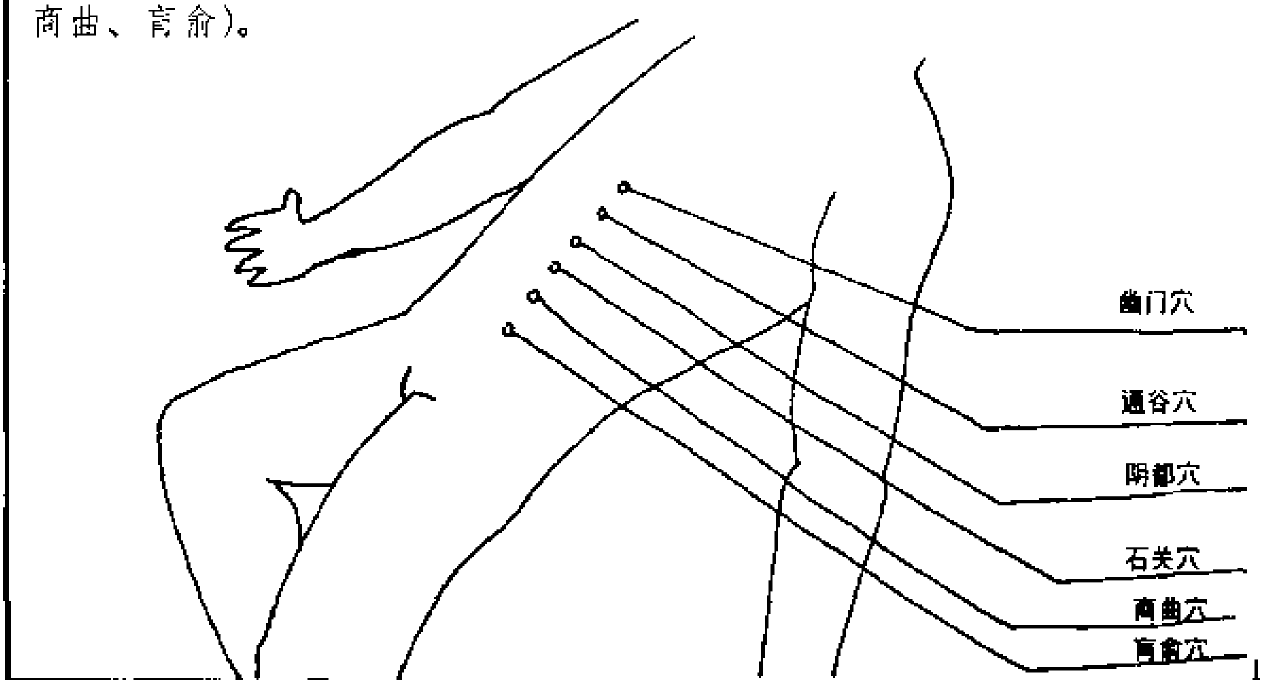


眼睛下面有一穴位（承泣穴）；口唇下面有一穴位（承浆穴）；龈交穴一个。

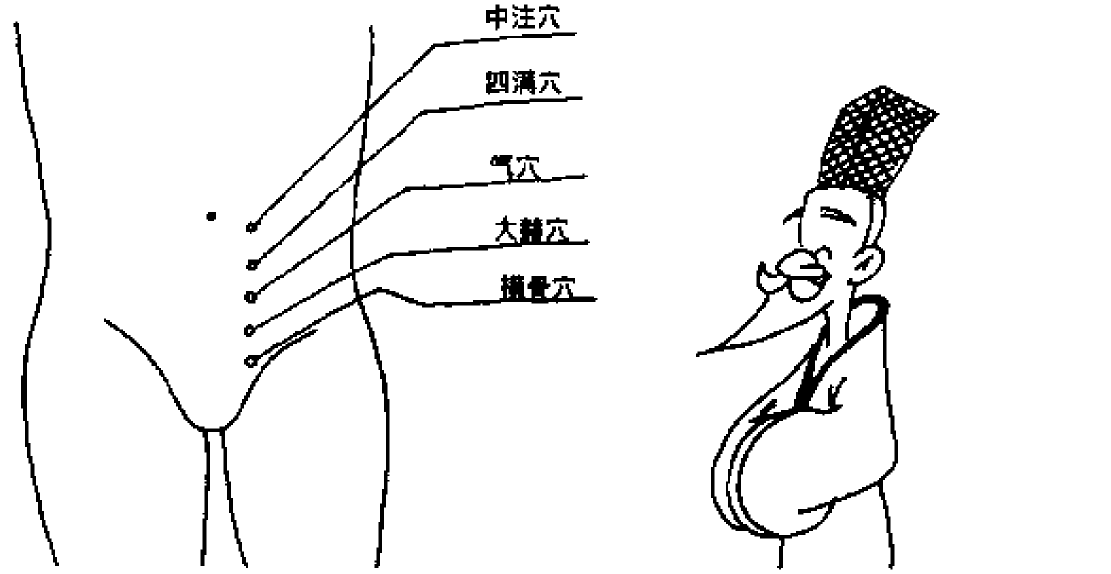


【原文】冲脉气所发者二十二穴：侠鸠尾外各半寸至齐寸一，侠齐下傍各五分至横骨寸一，腹脉法也。

冲脉里的血气与二十二个穴位相通：鸠尾穴外两边各横开半寸，到达肚脐部位共有六个穴位，每个穴位各相距一寸远（幽门、通谷、阴都、石关、商曲、肓俞）。

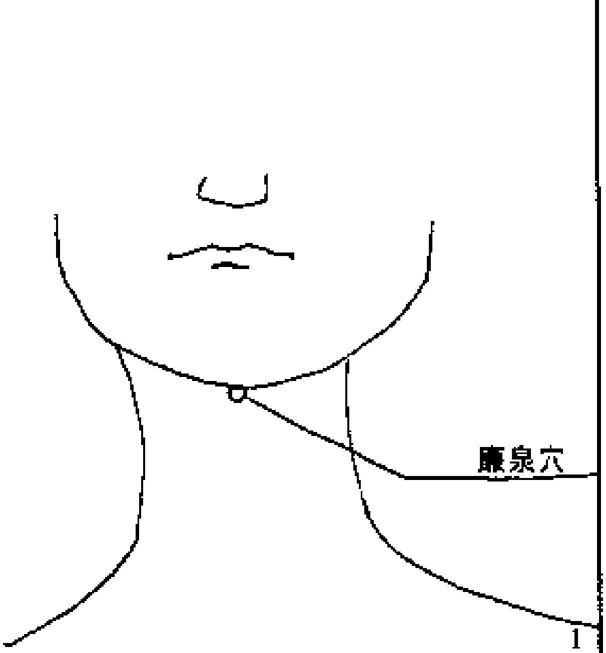


在肚脐两旁各横开五分远，而往下到达横骨生殖器上面部位各有五个穴位，每两个穴位之间相隔一寸远（中注、四满、气穴、大赫、横骨）。这就是从腹部把握穴位的方法。

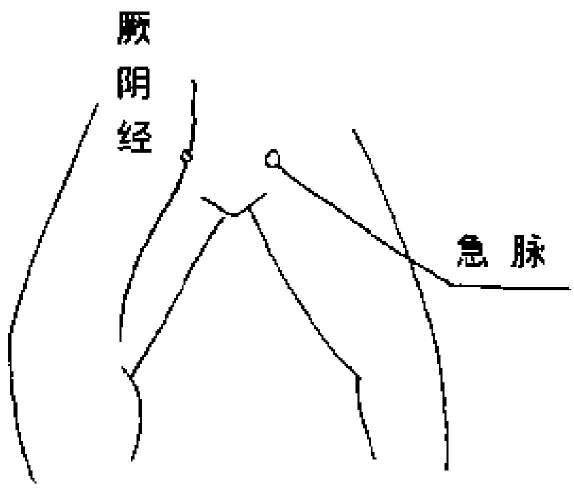


【原文】足少阴舌下；厥阴毛中急脉各一；手少阴各一；阴阳蹻各一。手足诸鱼际脉气所发者。凡三百六十五穴也。

足少阴经的血气主要与舌头下面的两个穴位相通（廉泉穴）。



1



厥阴经脉在毛际中左右各与一急脉穴相通。

2

手少阴经脉左右各有一阴郄穴，阴蹻脉为照海穴、阳蹻脉为申脉穴。



3

手足部位的鱼际（鱼际：手足黑白肉交际处。）也是各类经脉血气流注的地方。以上共计谈到了三百六十五个穴位。

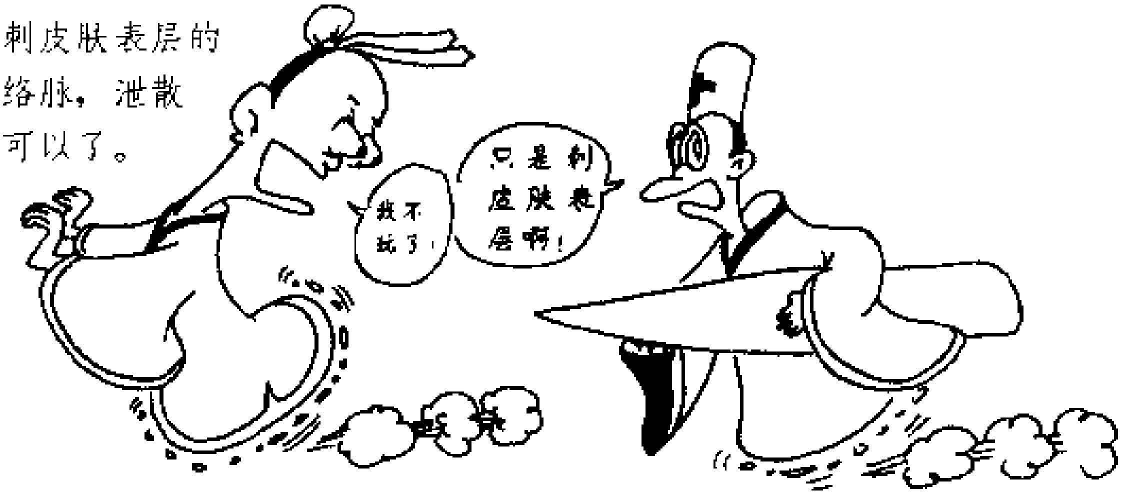


4

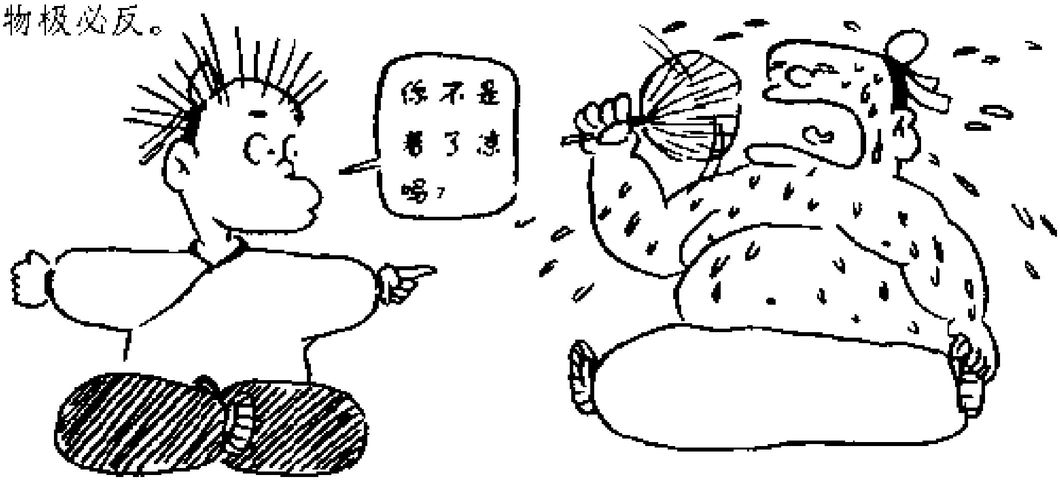
【水热穴论篇】

下水道一旦出了问题，下雨天就会造成地面积水，给人们的日常生活带来种种不便。肾脏作为主管全身水份的器官，如果它一旦发出病变，就会造成体内积水，从而引发种种疾病，多数会出现浮肿之类的症状。在有些情况下会联合风一起对人体造成危害。病情进一步发展还会危及到肺，造成气喘等症状。对于这类因体内积水而引发的疾病，则可以针刺通泄体内水气的五十七个俞穴。

在对患者进行针刺治疗时，要结合一年四季的变化来决定进针的深浅和部位。例如：春天草木繁盛，是肝气旺盛的季节，肝气来去如狂风，虽然势头凶猛，但只能从表面掠过，病气根本就不能伤及深藏在内的经脉。所以只要针刺皮肤表层的细肉和络脉，泄散病气就可以了。



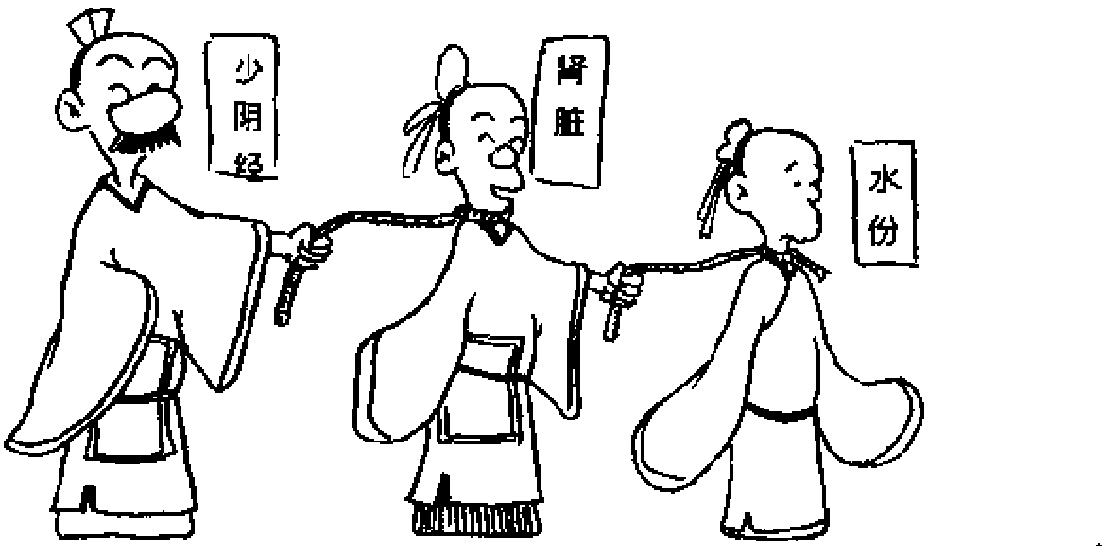
人体若是遭受了热气的伤害，这就需要针刺泄散热气的五十九个穴。不同的俞穴会泄散不同部位的热气。如：头上的二十五个俞穴用来泄散体内上冲的热气。当然，人体发热不一定就是遭受了热气，寒气太重也会发热，这叫物极必反。



【原文】黄帝问曰：少阴何以主肾？肾何以主水？
岐伯对曰：肾者，至阴也；至阴者，盛水也。肺者，太阴也。少阴者，冬脉也。故其本在肾，其末在肺，皆积水也。
帝曰：肾何以能聚水而生病？
岐伯曰：肾者，胃之关也，关门不利，故聚水而从其类也。上下溢于皮肤，故为胕肿，胕肿者，聚水而生病也。

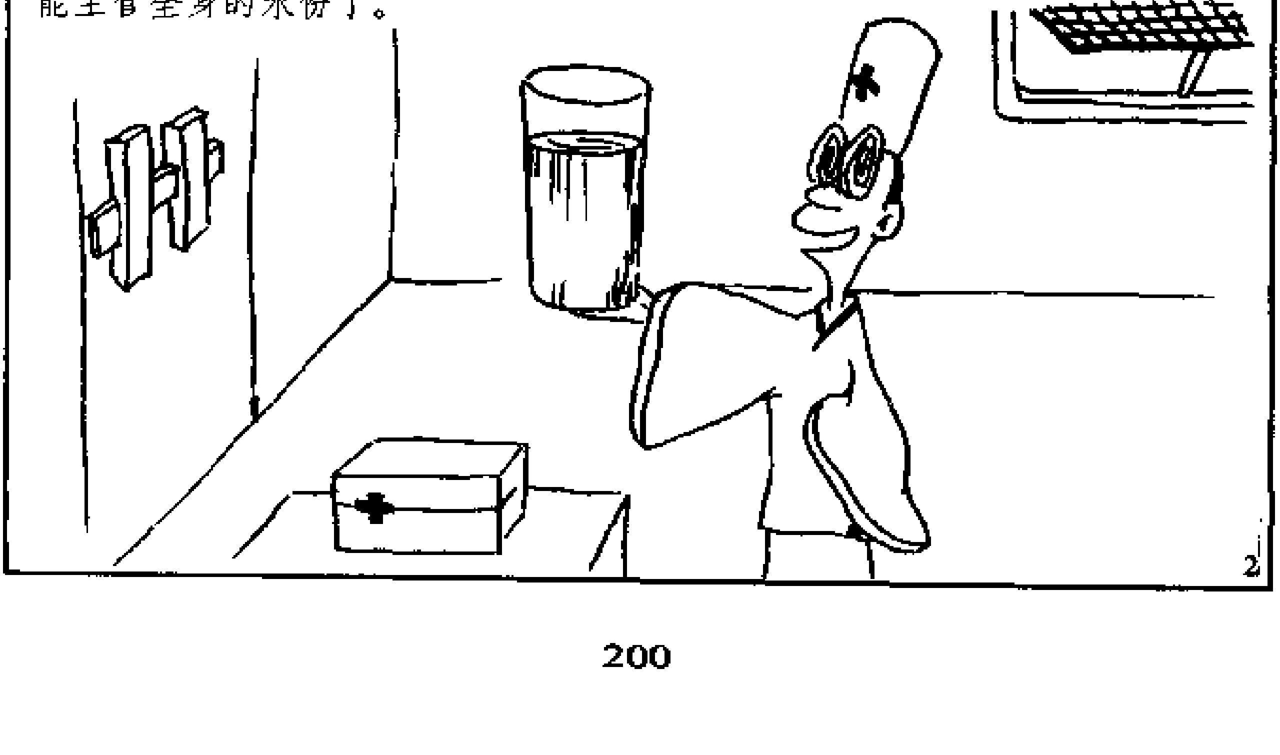


黄帝问道：少阴经脉为何会主管肾脏，而肾脏为何能主管全身的水份？

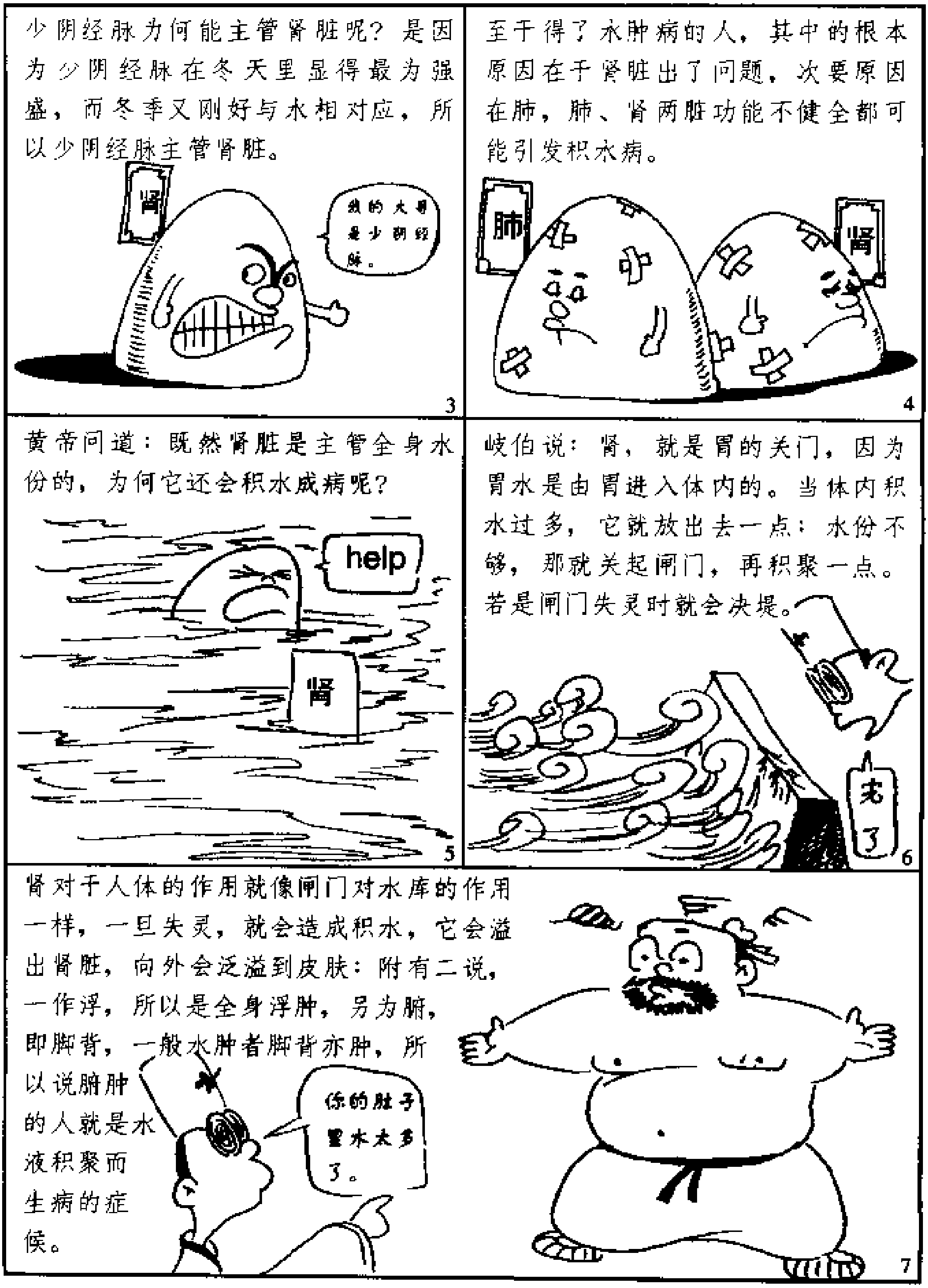


1

岐伯说：肾脏的阴气是最旺盛的（至阴），而阴气又是属于水，所以肾也就能主管全身的水份了。



2


少阴经脉为何能主管肾脏呢？是因为少阴经脉在冬天里显得最为强盛，而冬季又刚好与水相对应，所以少阴经脉主管肾脏。
肾
我的大哥是少阴经脉。
3
至于得了水肿病的人，其中的根本原因在于肾脏出了问题，次要原因在肺，肺、肾两脏功能不健全都可能引发积水病。
肺
肾
4
黄帝问道：既然肾脏是主管全身水份的，为何它还会积水成病呢？
help
肾
5
岐伯说：肾，就是胃的关门，因为胃水是由胃进入体内的。当体内积水过多，它就放出去一点；水份不够，那就关起闸门，再积聚一点。若是闸门失灵时就会决堤。
完了
6
肾对于人体的作用就像闸门对水库的作用一样，一旦失灵，就会造成积水，它会溢出肾脏，向外会泛溢到皮肤：附有二说，一作浮，所以是全身浮肿，另为胕，即脚背，一般水肿者脚背亦肿，所以说胕肿的人就是水液积聚而生病的症候。
你的肚子积水太多了。
7



【原文】帝曰：诸水皆生于肾乎？
岐伯曰：肾者，牝脏也。地气上者，属于肾而生水液也，故曰至阴。勇而劳甚，则肾汗出；肾汗出逢于风，内不得入于脏腑，外不得越于皮肤，客于玄府，行于皮里，传为胕肿。本之于肾，名曰风水。所谓玄府者，汗空也。
黄帝说：一切与水有关的病都是因肾脏功能不好所导致的吗？
1
岐伯说：肾脏在下是属于阴性的器官。大地的自然之气与肾脏联合生化出水，所以说肾脏是阴气最盛的器官。
肾
2
如果有人自称为猛男，在性生活方面过于放纵，或者是平常身体过于劳累，肾脏承受不了这种消耗时就会引发大汗不止。
3
这时若又遇到风邪，汗液既不能往内藏入内脏，又不能往外从皮肤泄出，于是就滞留在脏腑里，逗留在玄府之中，在皮肤下面四处流走，最终造成浮肿。
怎么变胖了？
4
所以说，这种病尽管辅助原因是风，但根本原因在肾，为此，病名叫做风水病。而所谓玄府，就是指汗孔。
5

【原文】帝曰：水俞五十七处者，是何主也？岐伯曰：肾俞五十七穴，积阴之所聚也，水所从出入也。尻上五行、行五者，此肾俞。故水病下为胕肿大腹，上为喘呼、不得卧者，标本俱病，故肺为喘呼，肾为水肿，肺为逆不得卧，分为相输。俱受者，水气之所留也。伏菟上各二行、行五者，此肾之街也。三阴之所交结于脚也。踝上各一行、行六者，此肾脉之下行也，名曰太冲。凡五十七穴者，皆藏之阴络，水之所客也。



黄帝说：治疗水病的俞穴有五十七个，它们之间到底有什么联系？



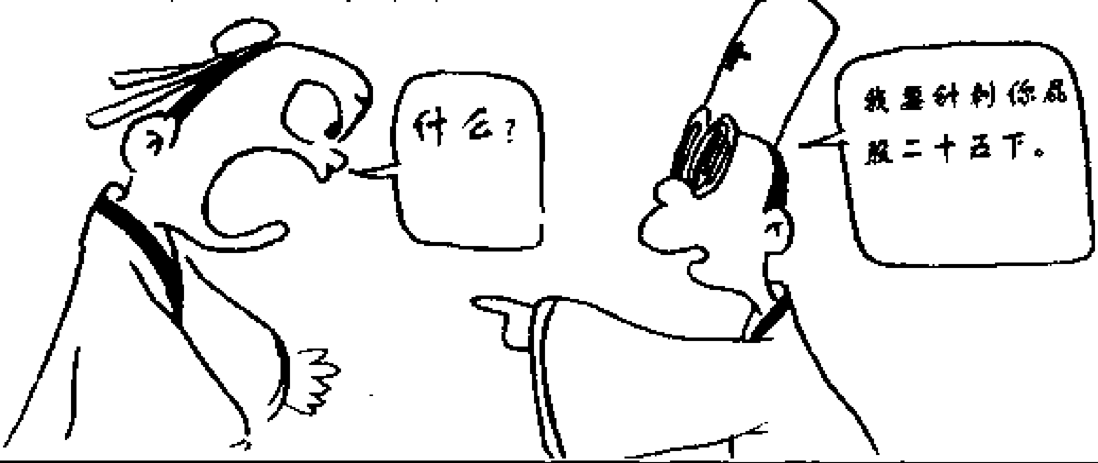
1

岐伯说：与肾脏相连的五十七个穴位，是全身阴气积聚的地方，同时也是水份出入的通道。

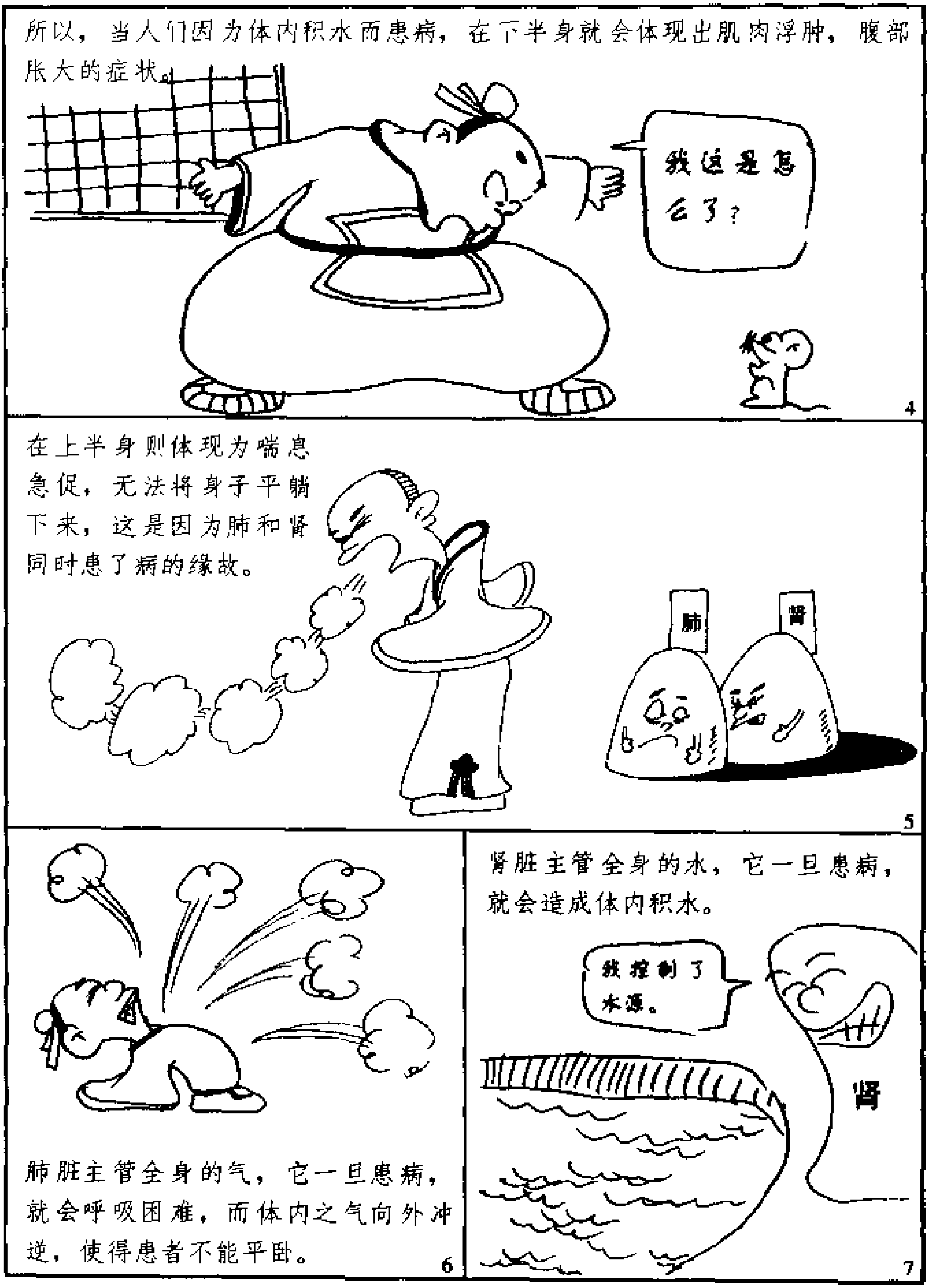


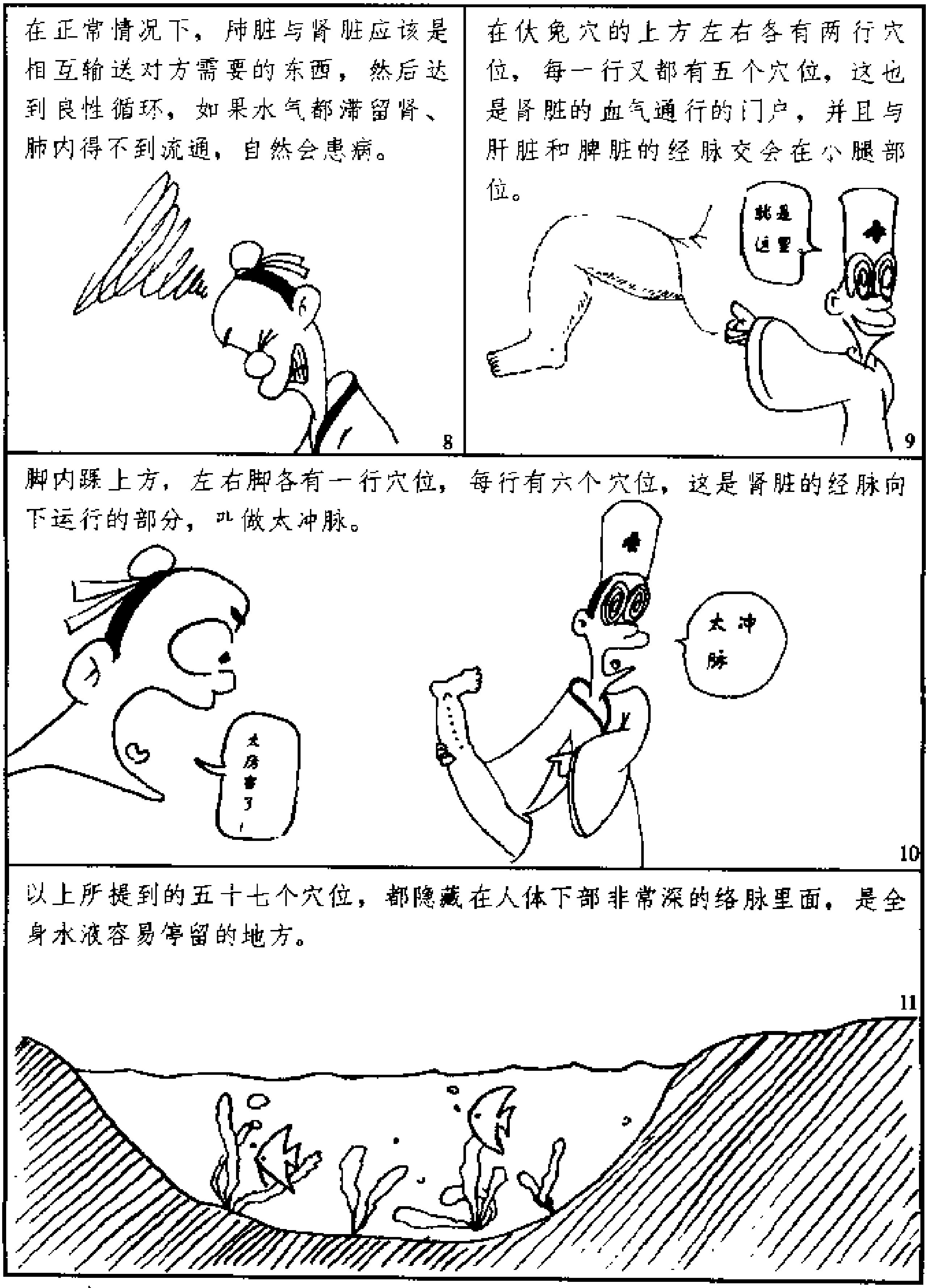
2

尻骨之上有五行穴位，每行有五个穴位，共计有二十五个穴位，这些都是与肾脏相连的，疏注血气的穴位。



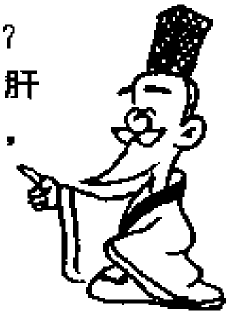
3


所以，当人们因为体内积水而患病，在下半身就会体现出肌肉浮肿，腹部胀大的症状。
我这是怎么了？
4
在上半身则体现为喘息急促，无法将身子平躺下来，这是因为肺和肾同时患了病的缘故。
肺
肾
5
肺脏主管全身的气，它一旦患病，就会呼吸困难，而体内之气向外冲逆，使得患者不能平卧。
6
肾脏主管全身的水，它一旦患病，就会造成体内积水。
我控制了水源。
肾
7

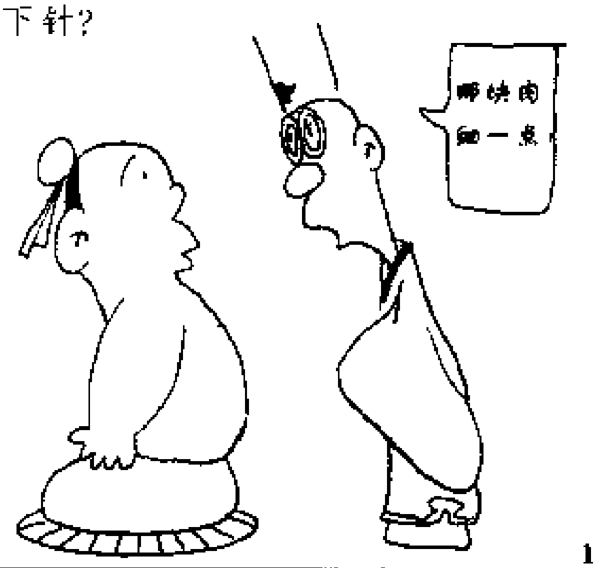

在正常情况下，肺脏与肾脏应该是相互输送对方需要的东西，然后达到良性循环，如果水气都滞留肾、肺内得不到流通，自然会患病。
8
在伏兔穴的上方左右各有两行穴位，每一行又都有五个穴位，这也是肾脏的血气通行的门户，并且与肝脏和脾脏的经脉交会在小腿部位。
就是这里
9
脚内踝上方，左右脚各有一行穴位，每行有六个穴位，这是肾脏的经脉向下运行的部分，叫做太冲脉。
太厉害了
太冲脉
10
以上所提到的五十七个穴位，都隐藏在人体下部非常深的络脉里面，是全身水液容易停留的地方。
11



【原文】帝曰：春取络脉分肉，何也？
岐伯曰：春者木始治，肝气始生；肝气急，其风疾，经脉常深，其气少，不能深入，故取络脉分肉间。



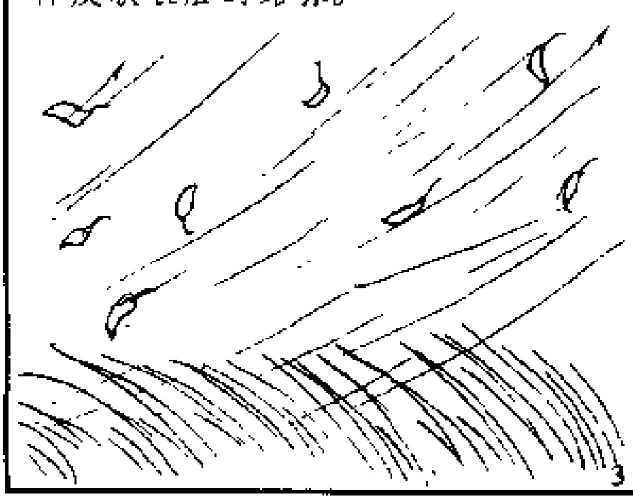
黄帝问道：为何春天进行针刺治疗时，要选取皮肤表层络脉的分肉间下针？



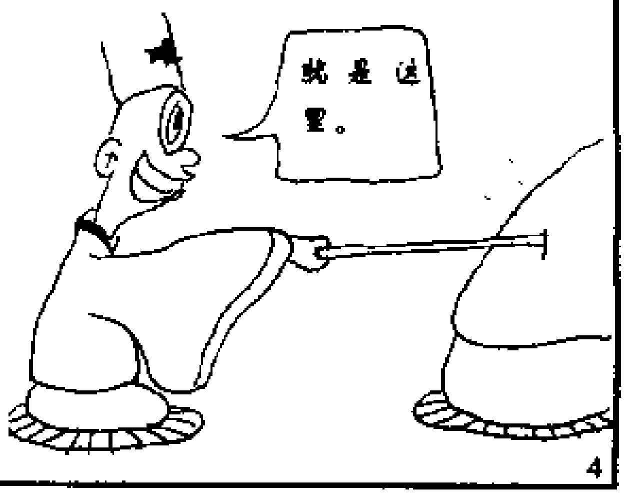
岐伯说：春天的时候，树木都开始发芽，日益繁荣起来。



肝脏里面的气开始产生，但肝气就像狂风一样，虽然来势非常迅猛，但总是一掠而过，风邪只能伤害人体皮肤表层的络脉。



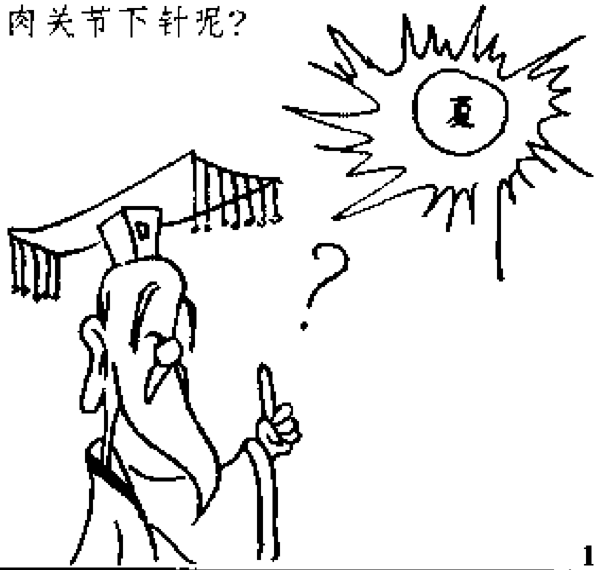
至于隐藏在深处的肝脏经脉则不会受到风邪影响，只需要选取皮肤表层络脉的分肉之间进行针刺就可以了！



【原文】帝曰：夏取盛经分腠，何也？
岐伯曰：夏者火始治，心气始长；脉瘦气弱，阳气留溢，热熏分腠，内至于经，故取盛经分腠。绝肤而病去者，邪居浅也。所谓盛经者，阳脉也。



黄帝问道：为何夏天进行针刺治疗时，一定要选取血气充盛经脉和肌肉关节下针呢？



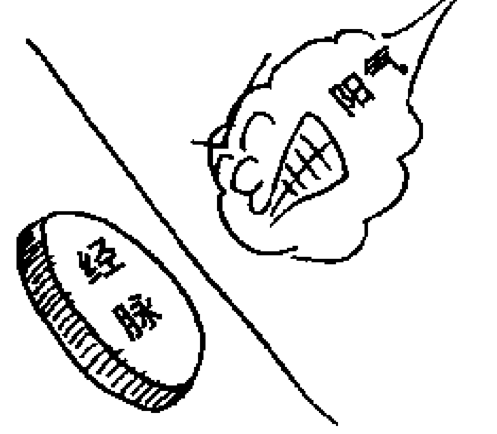
1

岐伯说：盛夏季节，火气旺盛，心脏里的气开始滋长，所以，虽然经脉非常细小，但阳气还是十分旺盛的。



2

这股旺盛的阳气所产生的热气，充溢在肌肉关节里，甚至会一直到达深处的经脉。



3

所以一定要选取血气充盛的经脉和肌肉关节进行针刺，只有刺透皮肤才能泄散病邪，因为邪气位于浅表部位的原因。这里所说的血气旺盛的经脉也就是指阳脉。

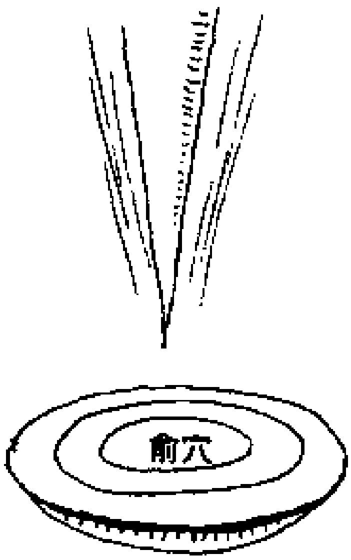


4

【原文】帝曰：秋取经俞，何也？
岐伯曰：秋者金始治，肺将收杀，金将胜火，阳气在合，阴气初胜；湿气及体，阴气未盛，未能深入，故取俞以写阴邪，取合以虚阳邪。阳气始衰，故取于合。

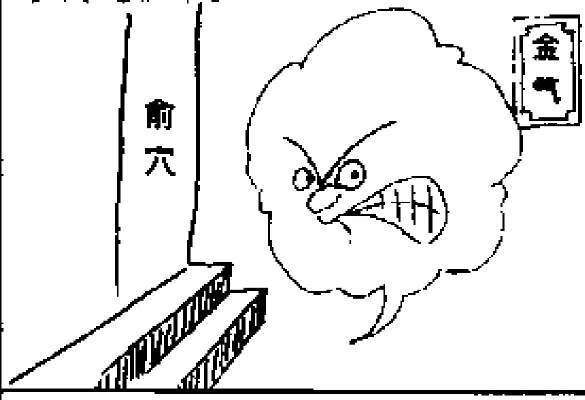


黄帝说：为什么秋天就一定需要针刺经穴和俞穴呢？



1

岐伯说：秋天是带有一定过渡的时节，不冷不热。它与五行中的金相对应，所以秋天里金气开始旺盛，肺内的气也变得非常活络，金气渐旺将取代衰退的火气，阳气都处于合闭过程中。



2

阴气虽然开始复苏，遇湿邪侵犯人体，阴气还是比较虚弱，在湿邪侵犯人体时还没有力量助湿邪深入。所以只要针刺输穴，泄掉阴气带来的病邪。

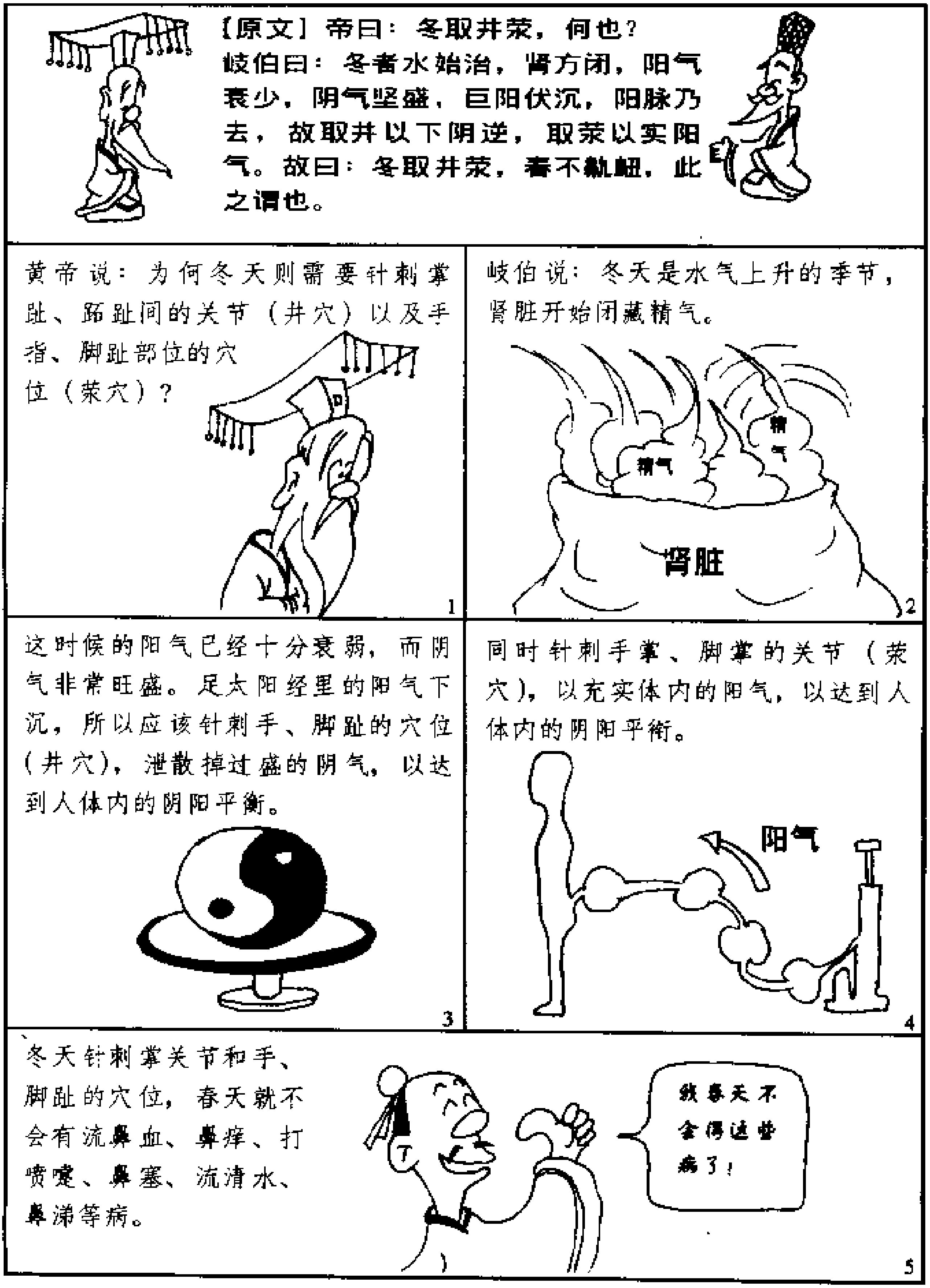


3

并针刺合穴，泄掉阳气带来的病邪，病就会好。



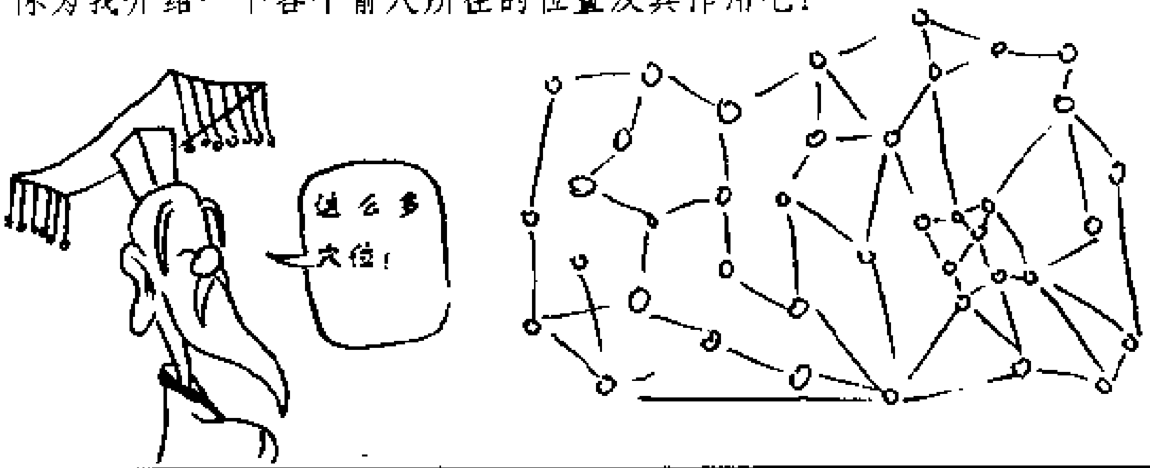
4


【原文】帝曰：冬取井荥，何也？
岐伯曰：冬者水始治，肾方闭，阳气衰少，阴气坚盛，巨阳伏沉，阳脉乃去，故取井以下阴逆，取荥以实阳气。故曰：冬取井荥，春不鼽衄，此之谓也。
黄帝说：为何冬天则需要针刺掌趾、跖趾间的关节（井穴）以及手指、脚趾部位的穴位（荥穴）？
1
岐伯说：冬天是水气上升的季节，肾脏开始闭藏精气。
精气
精气
肾脏
2
这时候的阳气已经十分衰弱，而阴气非常旺盛。足太阳经里的阳气下沉，所以应该针刺手、脚趾的穴位（井穴），泄散掉过盛的阴气，以达到人体内的阴阳平衡。
3
同时针刺手掌、脚掌的关节（荥穴），以充实体内的阳气，以达到人体内的阴阳平衡。
阳气
4
冬天针刺掌关节和手、脚趾的穴位，春天就不会有流鼻血、鼻痒、打喷嚏、鼻塞、流清水、鼻涕等病。
我春天不会得这些病了！
5

【原文】帝曰：夫子言治热病五十九俞，余论其意，未能领别其处，愿闻其处，因闻其意。岐伯曰：头上五行、行五者，以越诸阳之热逆也；大杼、膺俞、缺盆、背俞，此八者，以写胸中之热也；气街、三里、巨虚上下廉，此八者，以泻胃中之热也；云门、髃骨、委中、髓空，此八者，以泻四肢之热也；五脏俞傍五，此十者，以泻五脏之热也。凡此五十九穴者，皆热之左右也。

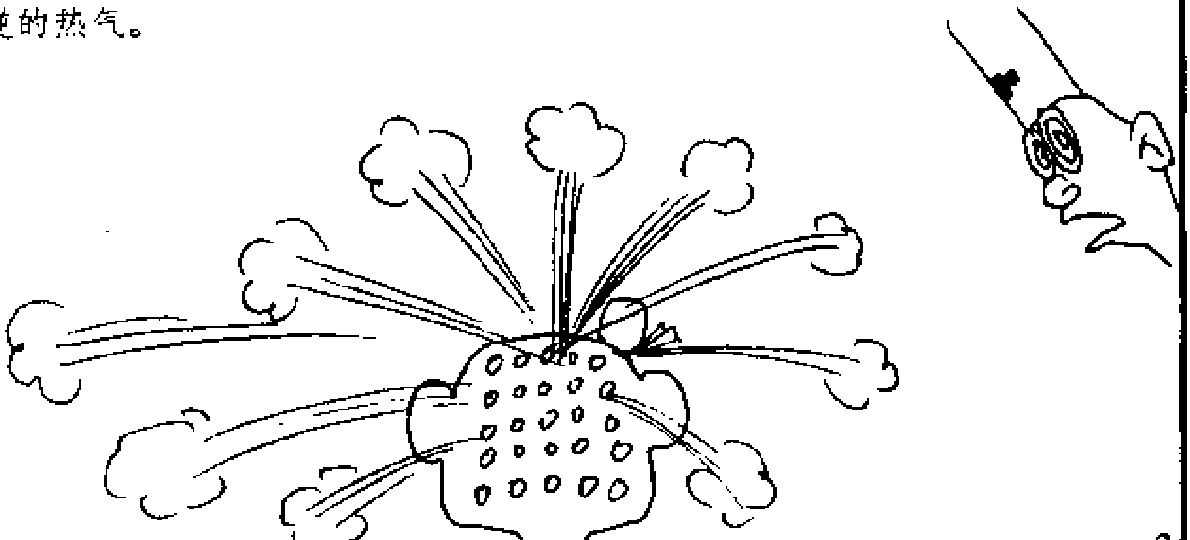


黄帝问道：我已经听你讲过了治疗热病的五十九个俞穴，由于内容太多，我只能明白其中的大概意思，还不能分清各个俞穴的确切位置，现在就请你为我介绍一下各个俞穴所在的位置及其作用吧！

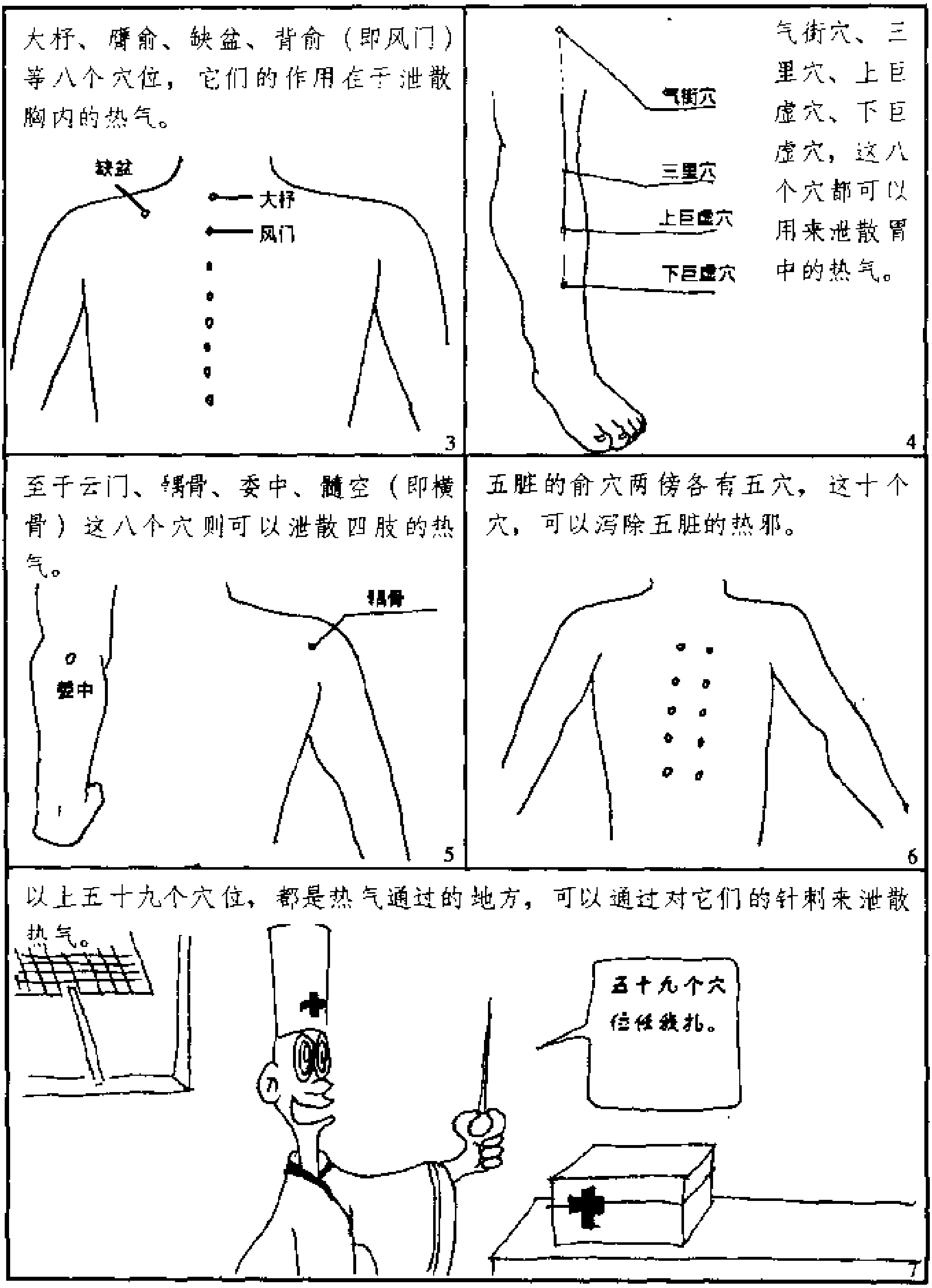


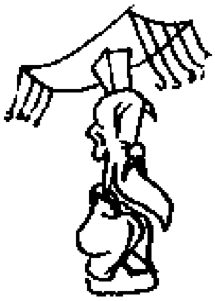
1

岐伯说：头上有五行俞穴，每行有五个穴位，它们的作用在于泄散掉向上冲逆的热气。



2

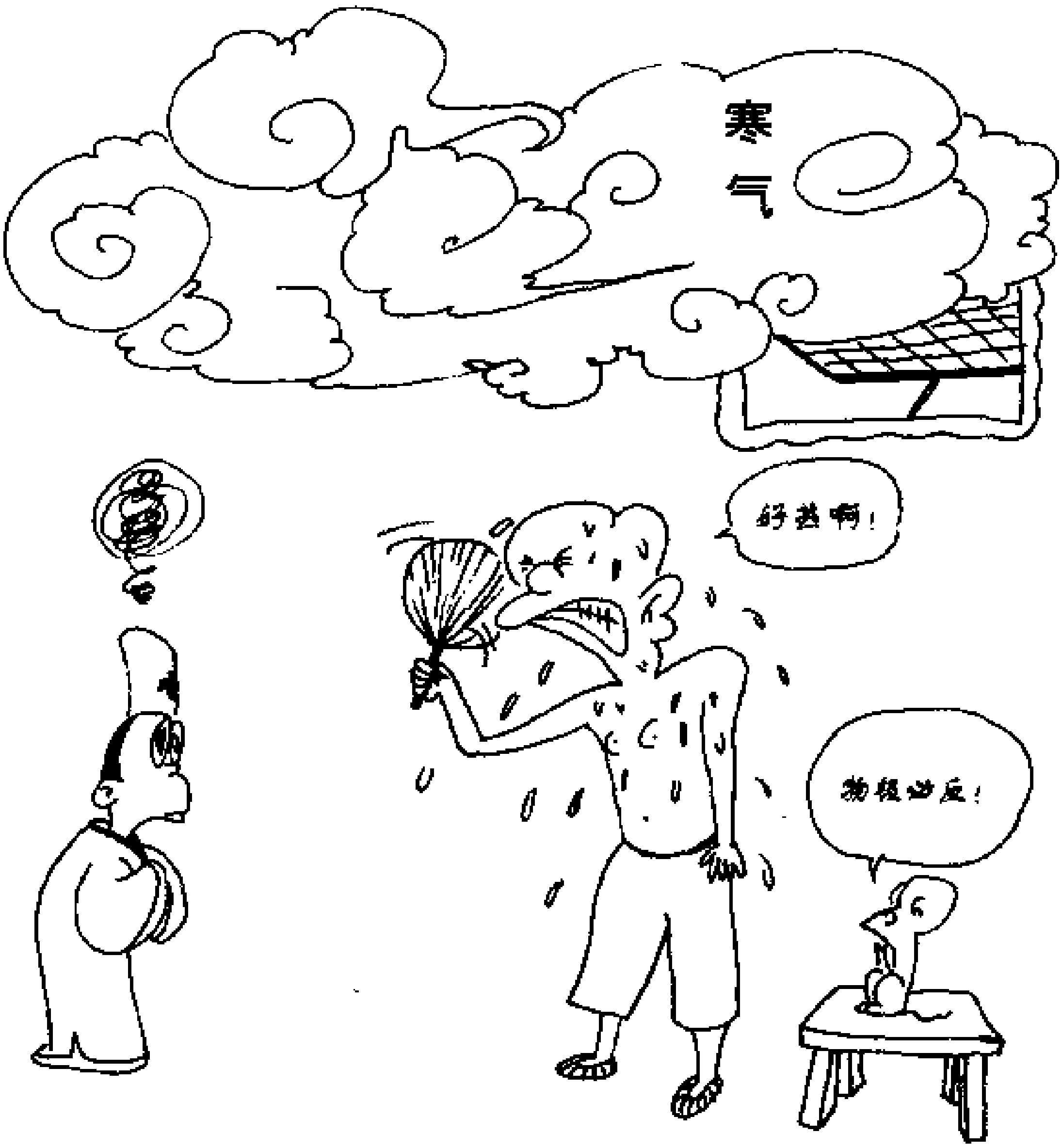

大杼、膺俞、缺盆、背俞（即风门）等八个穴位，它们的作用在于泄散胸内的热气。
缺盆
大杼
风门
3
气街穴、三里穴、上巨虚穴、下巨虚穴，这八个穴都可以用来泄散胃中的热气。
气街穴
三里穴
上巨虚穴
下巨虚穴
4
至于云门、髃骨、委中、髓空（即横骨）这八个穴则可以泄散四肢的热气。
委中
髃骨
5
五脏的俞穴两傍各有五穴，这十个穴，可以泻除五脏的热邪。
6
以上五十九个穴位，都是热气通过的地方，可以通过对它们的针刺来泄散热气。
五十九个穴位任我扎。
7



【原文】帝曰：人伤于寒而传为热，何也？
岐伯曰：夫寒盛，则生热也。



黄帝问道：当人受了寒气的侵害时，为何反而会发烧呢？
岐伯说：物极必反，寒气太重了反而会发热。



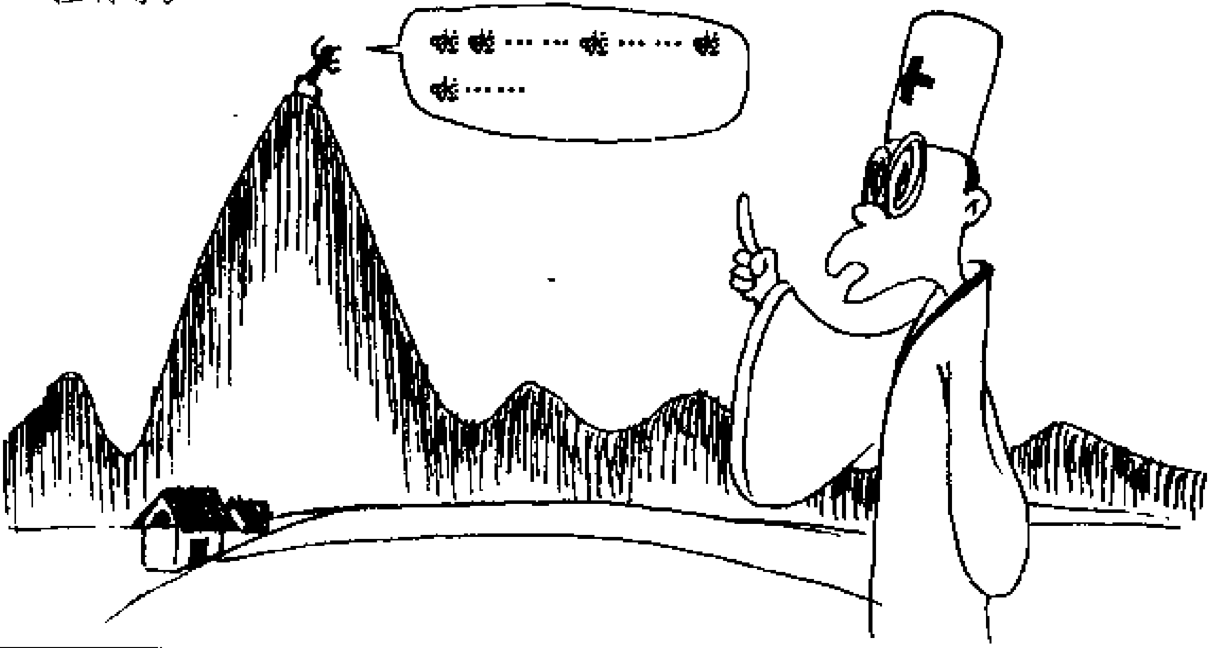
【阳明脉解篇】

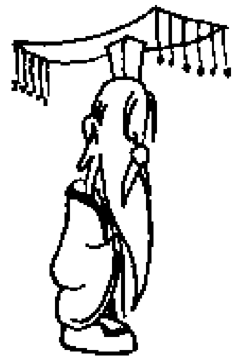
本篇内容较为简单，主要论述了阳明经脉发生病变所引起的症状及其原因。

一、症状：发热、害怕木头撞击声、脱掉衣服裸体奔走、登高放歌、胡乱骂人等。



二、原因：阳明经脉内阳气过盛而导致发热；它与五行中的土相对应，因而惧怕木头（木克土）声；阳气发生逆乱，会冲乱神志，使人失去理智控制等。





【原文】黄帝问曰：足阳明之脉病，恶人与火，闻木音则惕然而惊，钟鼓不为动。闻木音而惊，何也？愿闻其故。

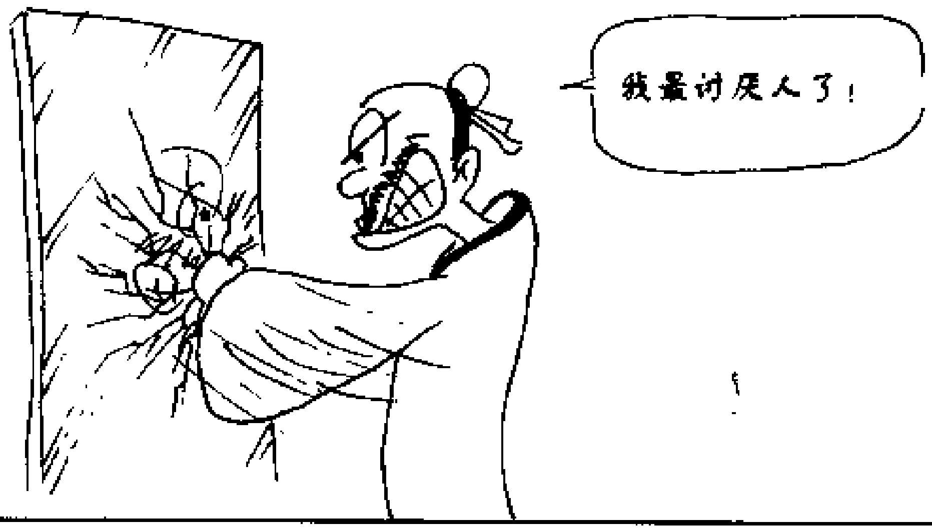
岐伯对曰：阳明者，胃脉也。胃者，土也，故闻木音而惊者，土恶木也。

帝曰：善。其恶火何也？

岐伯曰：阳明主肉，其脉血气盛，邪客之则热，热甚则恶火。

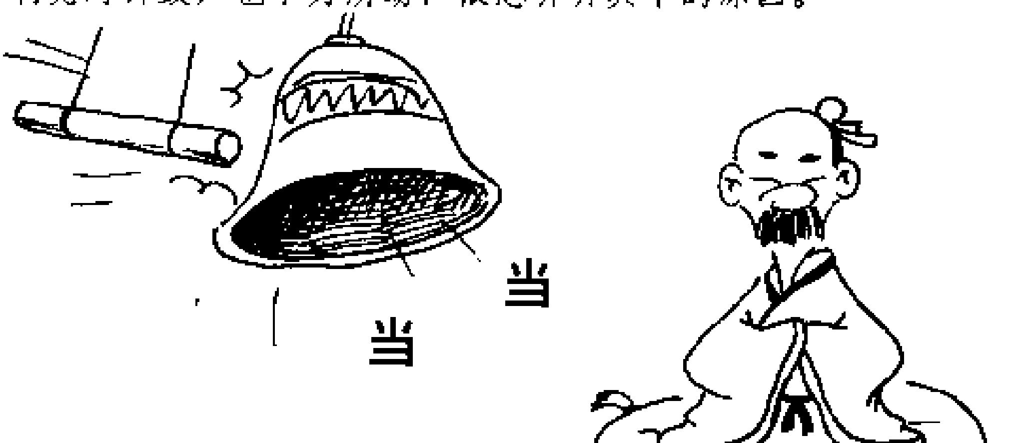


黄帝说：足阳明经脉发生了病变，患者会讨厌看到人和火这两种事物。



1

听到木头的撞击声就吓得魂飞魄散，对此我感到特别纳闷，为何患者听到响亮的钟鼓声也不为所动？很想听听其中的原因。



2

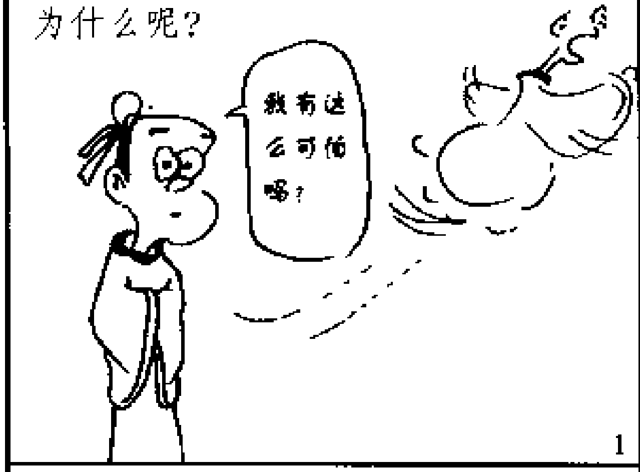

岐伯说：足阳明经是属于胃的经脉，而胃又与五行中的土相对应。我们知道，在五行（金、木、水、火、土）的关系中，木是克土的。
木克土
3
在自然现象中我们也可以看到，土堤若是种了树，土堤就被固定了：绿化好的山，土壤就不会流失：树木可以吸取土地上的精华营养……这些都说明木是可以制服土的，也就是说是克制土的。所以当属于土的足阳明胃经患了病时，就特别害怕木头的撞击声。
4
黄帝听了后，恍然大悟，于是又迫不及待地说道：讲得太好了！那么，为什么还会怕火呢？
5
岐伯说：足阳明经主管全身的肌肉，这类经脉内血气非常旺盛，它一旦发生病变就会全身发热，一个全身发热的人自然也就害怕火了。
6



【原文】帝曰：其恶人何也？
岐伯曰：阳明厥则喘而惋，惋则恶人。
帝曰：或喘而死者，或喘而生者，何也？
岐伯曰：厥逆连脏则死，连经则生。



黄帝说：以上两点，你都解释得很好，我也明白其中的原因了。可是，患者竟然会害怕见到人则又是为什么呢？



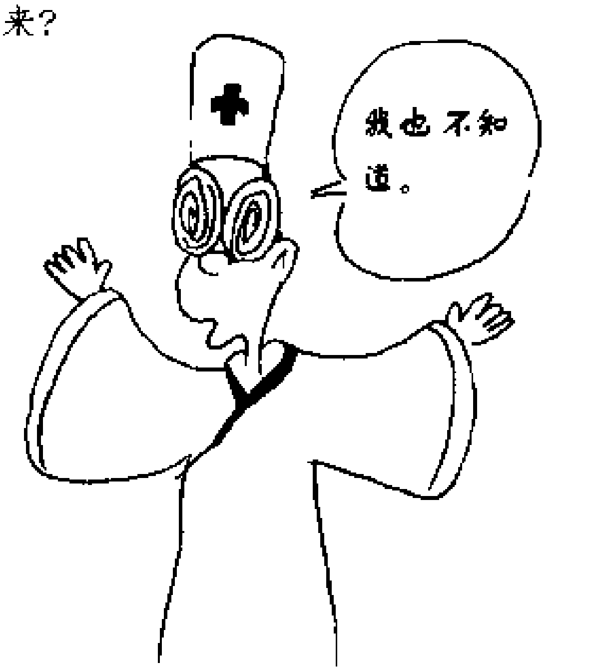
1

岐伯说：当足阳明经内的阳气发生逆乱时，会使得人喘气咳嗽不止，而且心中郁闷不决，当人身体不适、心烦意乱的时候自然就讨厌见到人了！



2

黄帝说：为什么有的人会喘咳而死，而有的人虽然喘咳却能活下来？

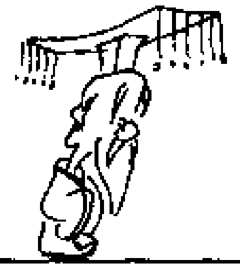


3



岐伯说：这要看阳明经内发生逆乱的阳气是否冲击了内脏，如果冲击了内脏，再加上喘咳不休，就会导致死亡；如果内脏没有遭受冲击，虽然有喘咳现象，但也不至于会导致死亡。

4



【原文】帝曰：善。病甚则弃衣而走，登高而歌，或至不食数日，逾垣上屋，所上之处，皆非其素所能也，病反能者何也？
岐伯曰：四肢者，诸阳之本也，阳盛则四肢实，实则能登高也。

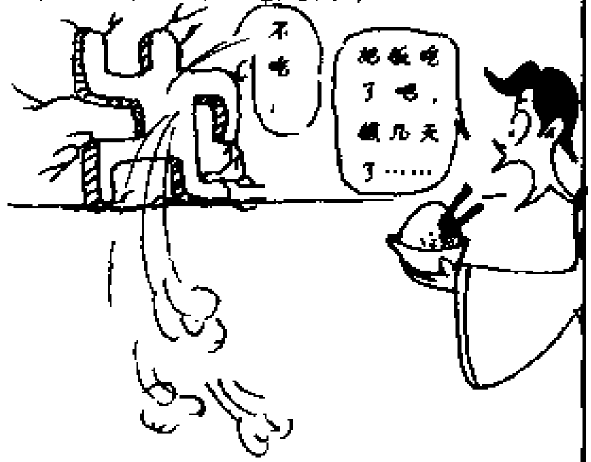


黄帝说：岐伯你真是讲得太好了！可我还想问另一种情况，有人的阳明经脉发病得相当严重，患者完全丧失了理智，没有害羞感，成了践踏一切人间伦理的狂人，脱掉衣服裸体行走，登到高处扯着破嗓子放声歌唱。



1

而且能量十足，像成了仙似的，连续几天不吃不喝，却还能行动自如，翻墙越壁，这些高难度的动作是他正常时所无法做到的，如今得了病反而能做，这是为什么？



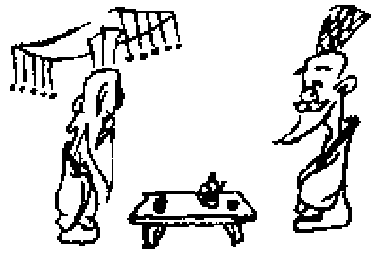
2

岐伯说：四肢是各路阳气的根本所在，所以，阳气旺盛，四肢也就会显得坚实有力，因而也就能够跳得很高了！

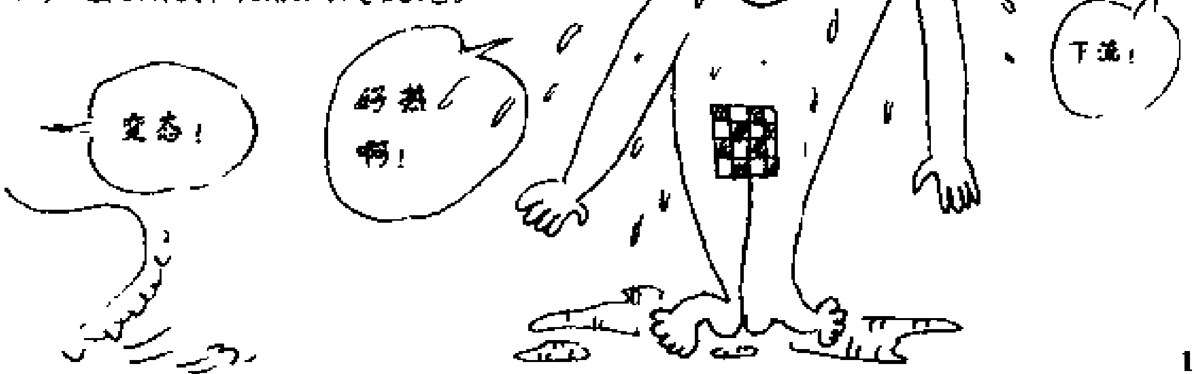


3

【原文】 帝曰：其弃衣而走者，何也？
岐伯曰：热盛于身，故弃衣欲走也。
帝曰：其妄言骂詈，不避亲疏而歌者，何也？
岐伯曰：阳盛则使人妄言骂詈，不避亲疏，而不欲食，不欲食，故妄走也。

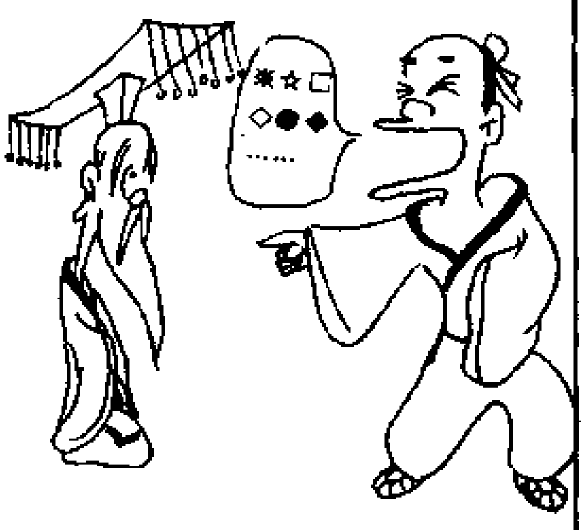


黄帝问道：患者为何还会脱掉衣服到处乱跑呢？
岐伯说：人在热得忍无可忍的情况下，也就顾不上羞耻心了，大庭广众之下，也会脱掉衣服到处乱跑。



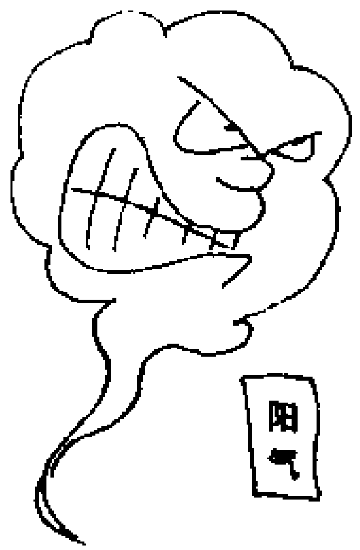
1

黄帝说：不管男女老少，亲疏远近，见人就破口大骂，而且会五音不全地纵情放歌，那又是为什么？



2

岐伯：这都是因为阳气过盛，冲乱了人的神志，失去了理智控制的缘故啊！



3

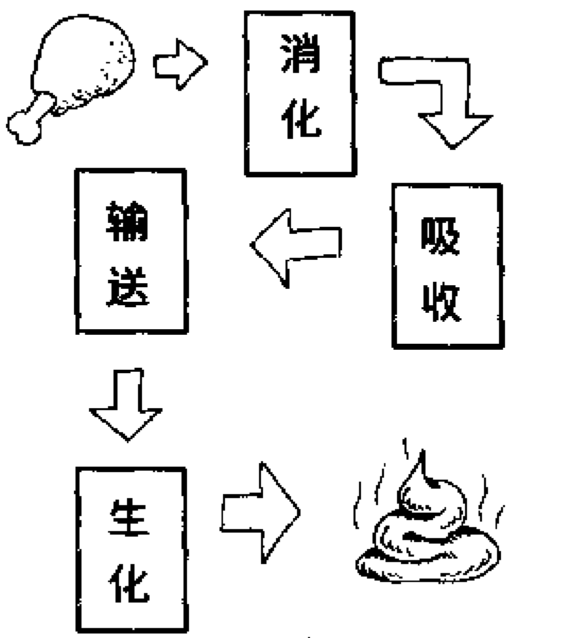
【经脉别论篇】

本篇主要讨论了太阳、阳明、少阳、太阴、少阴、厥阴六种经脉的病变、症状及其治疗方法。由于这里不是一般介绍性的，所以叫“别论”（有别于其他议论的议论）。主要内容有三方面：

一、生活环境、个人情绪、体力消耗等方面的因素都影响到脉搏的跳动情况。强调人们在进行临床诊断时，必须认真观察患者身体的强弱、意志的强弱及骨肉皮肤的特点，才能更为准确地了解病情。



二、本篇还详细地阐述了营养在体内的消化、吸收、输送、生化和排泄的过程。



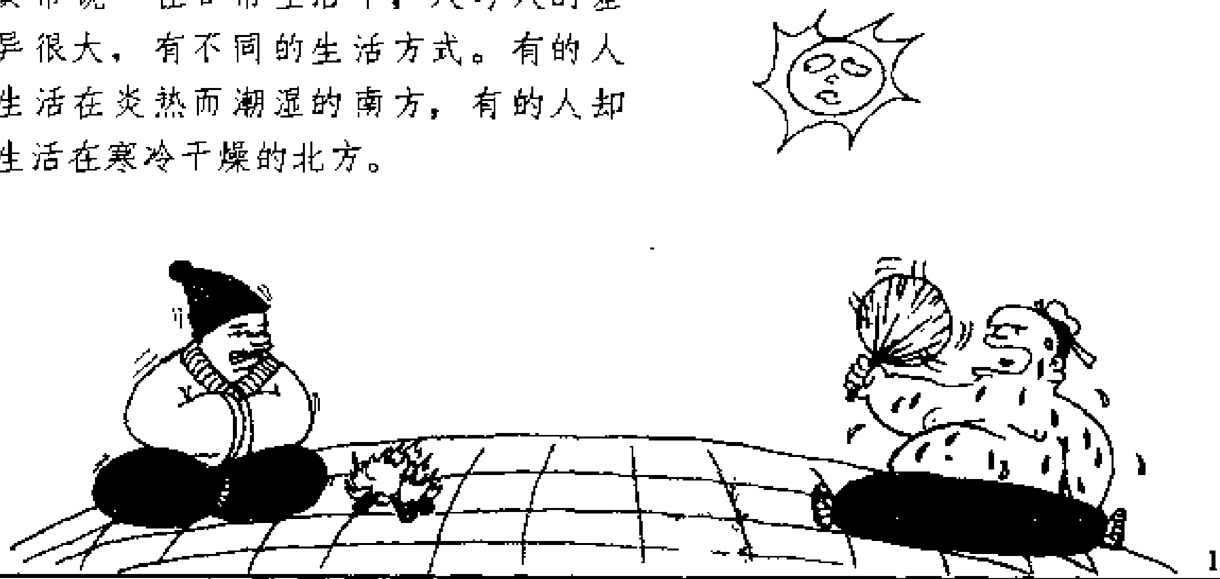
三、六种经脉在它们单独旺盛时所引发的病症及其治疗。例：少阳经单独偏盛，体内之气会发生逆乱，对此应当针刺脚背外侧中部的临泣穴。



【原文】黄帝问曰：人之居处、动静、勇怯，脉亦为之变乎？
岐伯对曰：凡人之惊恐恚劳动静，皆为变也。是以夜行则喘出于肾，淫气病肺；有所堕恐，喘出于肝，淫气害脾；有所惊恐，喘出于肺，淫气伤心；度水跌仆，喘出于肾与骨。当是之时，勇者气行则已；怯者则著而为病也。故曰：诊病之道，观人勇怯、骨肉、皮肤，能知其情，以为诊法也。



黄帝说：在日常生活中，人与人的差异很大，有不同的生活方式。有的人生活在炎热而潮湿的南方，有的人却生活在寒冷干燥的北方。



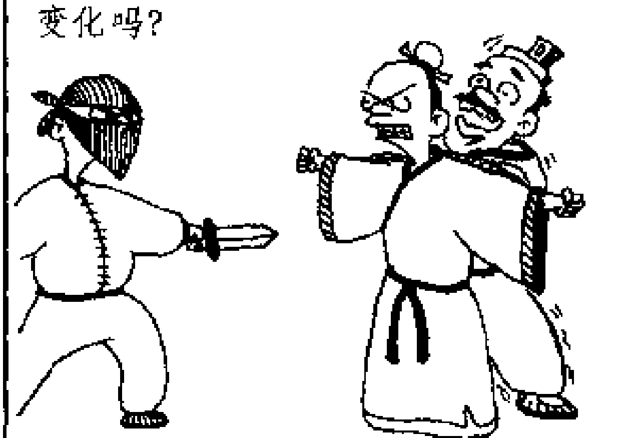
1

有的人喜欢一个人静静地待著，而有的人却喜欢交往活动，奔来跑去的。

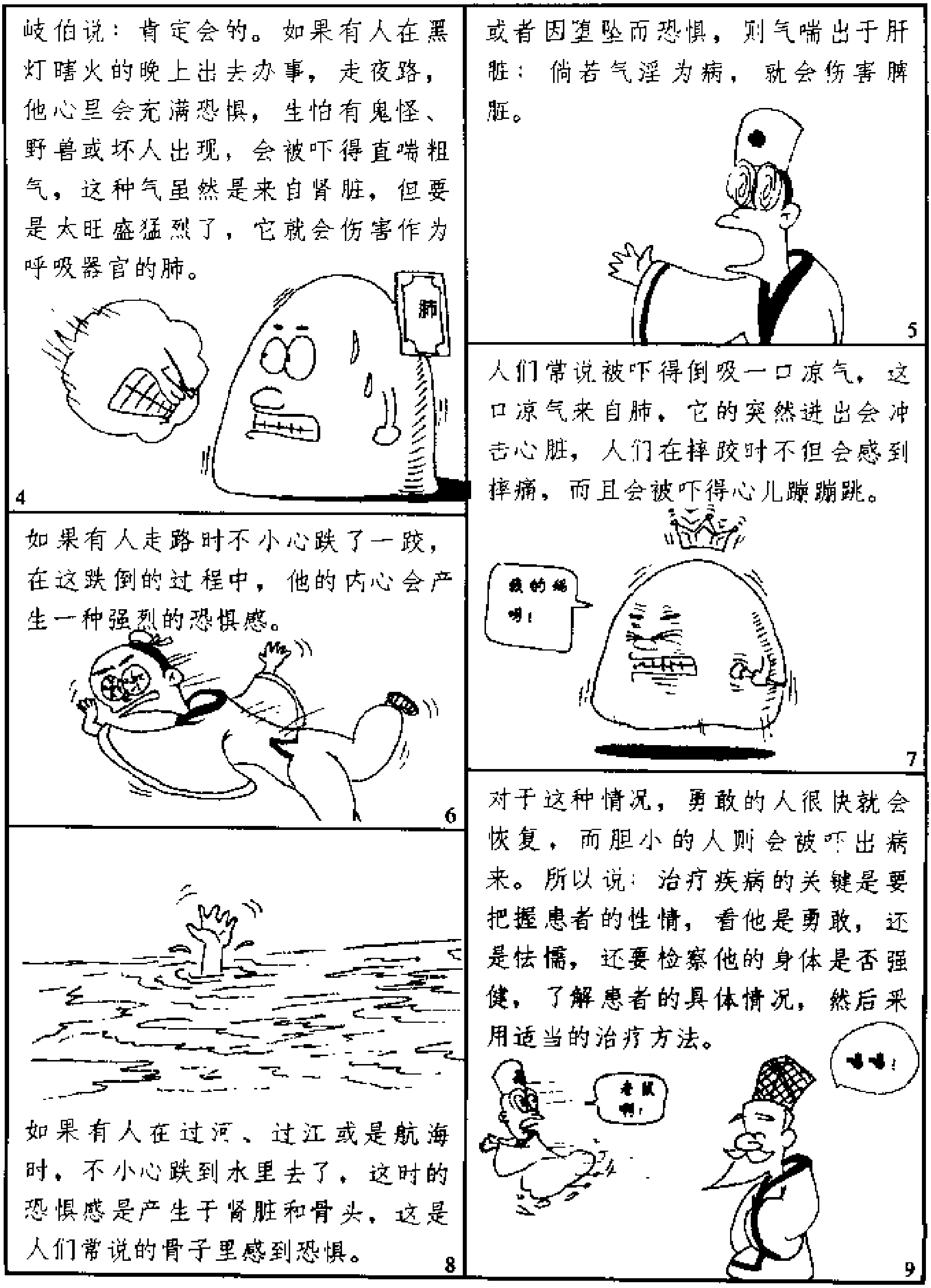


2

有的人非常勇敢，有的人却非常懦弱……。我想请问你，由于这种种差异，会导致体内运行的血气有所变化吗？

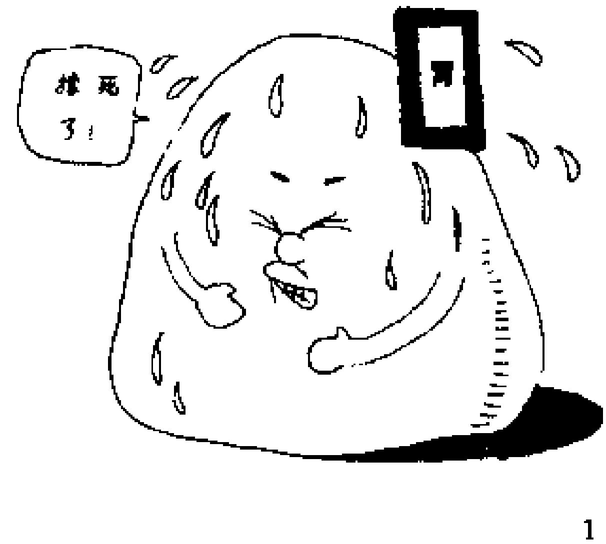


3


岐伯说：肯定会的。如果有人在黑灯瞎火的晚上出去办事，走夜路，他心里会充满恐惧，生怕有鬼怪、野兽或坏人出现，会被吓得直喘粗气，这种气虽然是来自肾脏，但要是太旺盛猛烈了，它就会伤害作为呼吸器官的肺。
肺
4
或者因堕坠而恐惧，则气喘出于肝脏；倘若气淫为病，就会伤害脾脏。
5
如果有人走路时不小心跌了一跤，在这跌倒的过程中，他的内心会产生一种强烈的恐惧感。
6
人们常说被吓得倒吸一口凉气，这口凉气来自肺，它的突然进出会冲击心脏，人们在摔跤时不但会感到摔痛，而且会被吓得心儿蹦蹦跳。
我的妈呀！
7
如果有人在过河、过江或是航海时，不小心跌到水里去了，这时的恐惧感是产生于肾脏和骨头，这是人们常说的骨子里感到恐惧。
8
对于这种情况，勇敢的人很快就会恢复，而胆小的人则会被吓出病来。所以说：治疗疾病的关键是要把握患者的性情，看他是勇敢，还是怯懦，还要检察他的身体是否强健，了解患者的具体情况，然后采用适当的治疗方法。
老鼠啊！
9

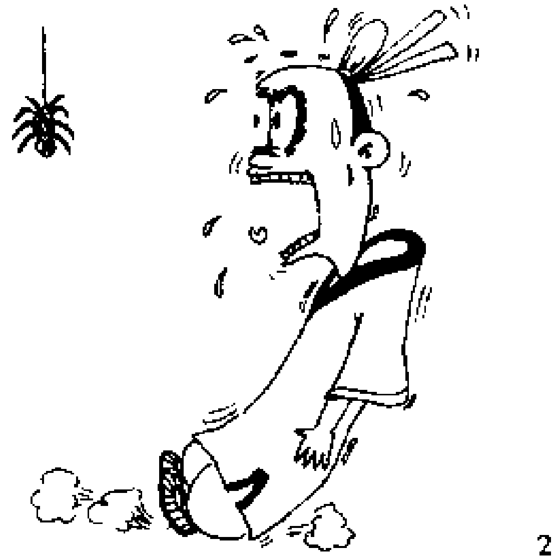
【原文】故饮食饱甚，汗出于胃；惊而夺精，汗出于心；持重远行，汗出于肾；疾走恐惧，汗出于肝；摇体劳苦，汗出于脾。故春秋冬夏，四时阴阳，生病起于过用，此为常也。

人体内的各种器官也与人一样，累了也会出汗。有人贪吃，把肚子撑得太饱，胃会承受不了，累得出汗。

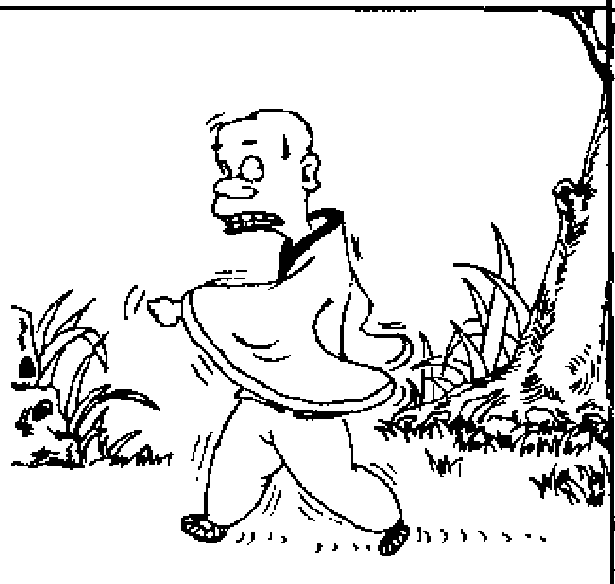


1

受了惊吓，心就会出汗（心是主管精神的），所以精神就会遭受损伤（我们常说吓得魂飞魄散，吓得直冒冷汗，道理就在这）。



2



背著重东西走远路，肾就会出汗；平常走路太快，而且伴有恐惧感，肝脏就会出汗；做体力活动时，辛勤过度的话，会导致脾脏出汗。

3

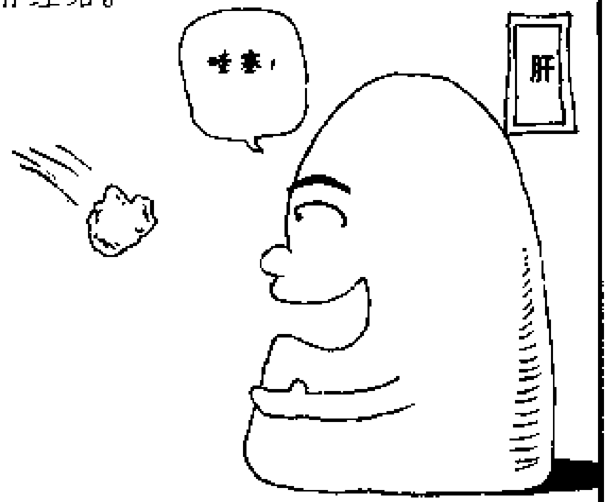


所以说，四季的变化，阴气、阳气的运行，最终产生疾病都是因为精神、体力消耗过度的缘故。

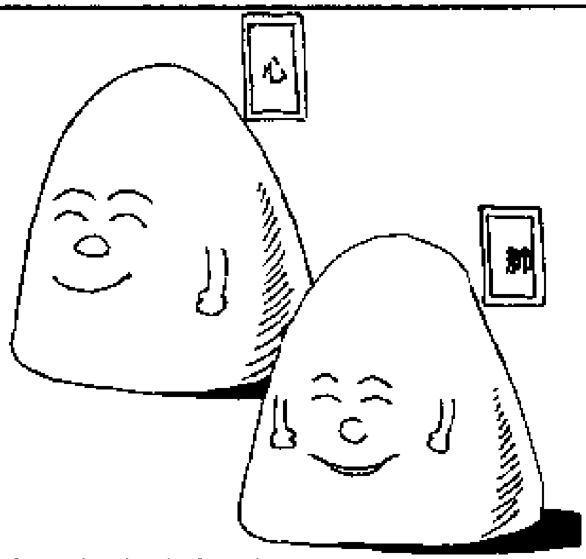
4

【原文】食气入胃，散精于肝，淫气于筋。食气入胃，浊气归心，淫精于脉；脉气流经，经气归于肺；肺朝百脉，输精于皮毛；毛脉合精，行气于腑；腑精神明，留于四脏，气归于权衡；权衡以平，气口成寸，以决死生。

食物进入胃部进行消化后，其中一部分精华营养会到达肝脏，用来润滑经络。



1



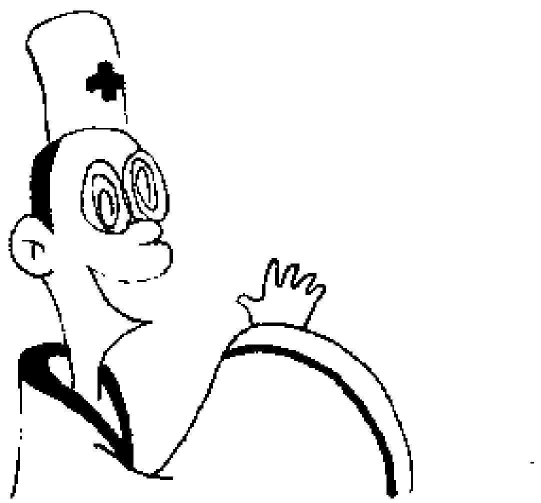
另一部分会归到心脏，进入血脉，再透过其他的经络运送到肺，在肺部集合后再进入到全身百脉，直到皮毛。

2

血脉还可以将助消化的营养输注到肠胃里，肠胃消化食物摄取的营养又反过来滋养肝、脾、肾，从而完成体内能量营养的循环，达到体内平衡。



3

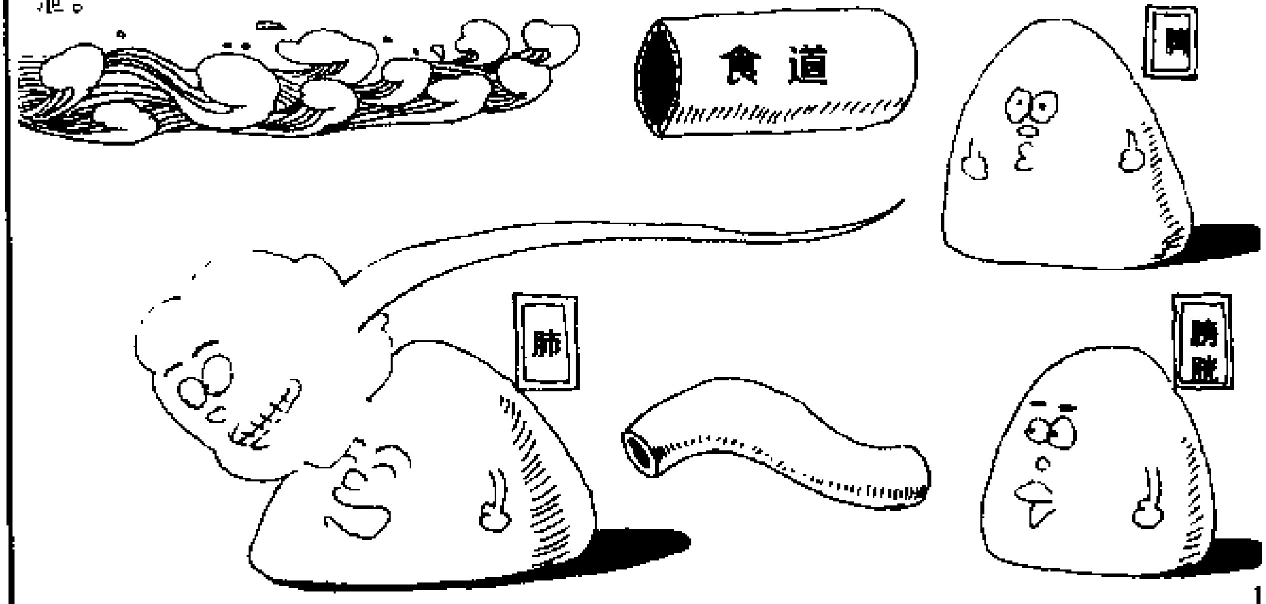


对于体内是否达到这种平衡，可以透过手掌上，那块可弯曲的骨头上面的脉搏（气口）跳动的变化来判断是否发生疾病。

4

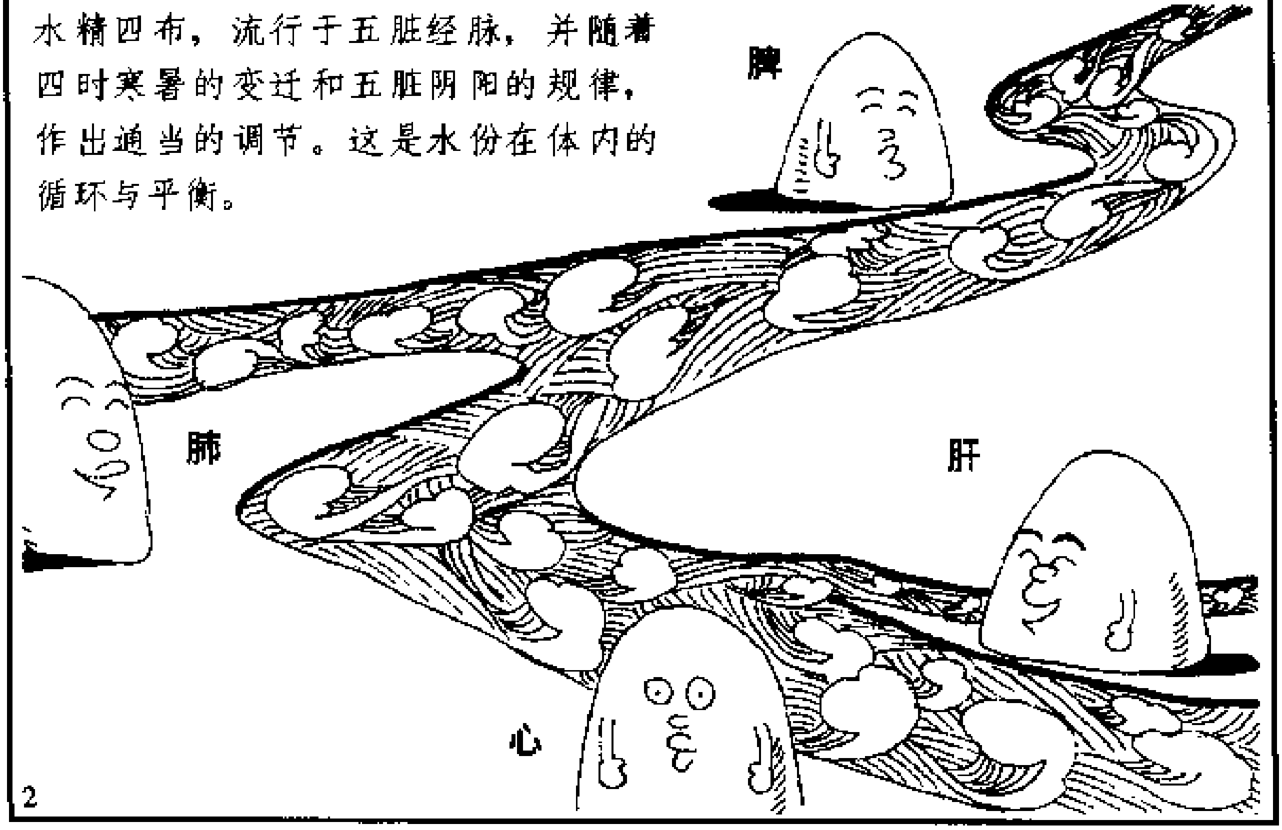
【原文】饮入于胃，游溢精气，上输于脾；脾气散精，上归于肺；通调水道，下输膀胱；水精四布，五精并行，合于四时五藏阴阳，揆度以为常也。

水液从口、食道到达胃后，会被消化吸收为水气，它会上升到脾，再通过脾输送到肺，最后通过其他专门运输水份的管道输送到膀胱化成尿液排泄。



1

水精四布，流行于五脏经脉，并随着四时寒暑的变迁和五脏阴阳的规律，作出適当的调节。这是水份在体内的循环与平衡。



2

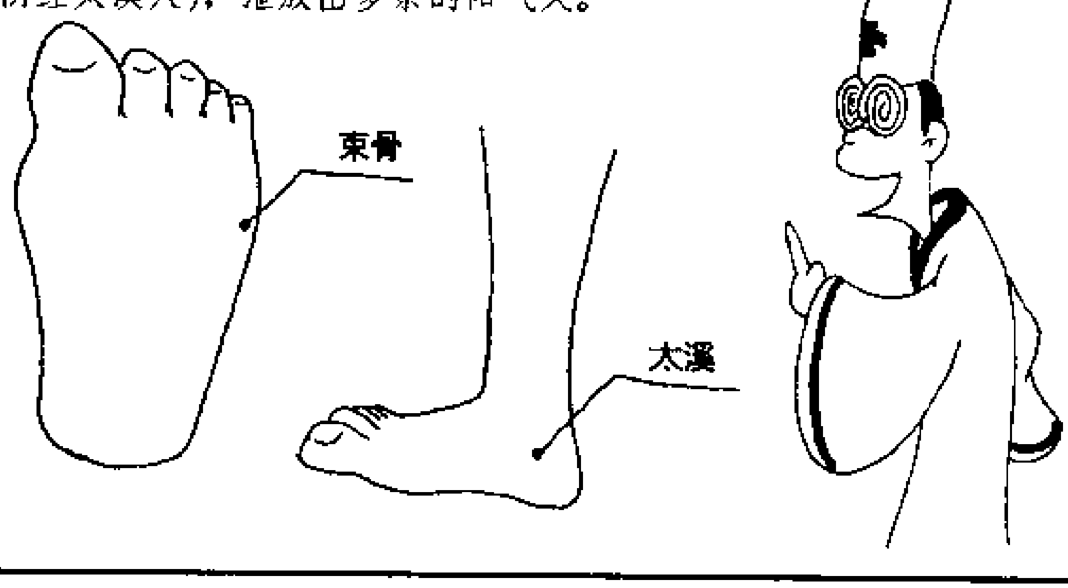
【原文】太阳脏独至，厥喘虚气逆，是阴不足、阳有余也，表里当俱写，取之下俞。阳明脏独至，是阳气重并也，当写阳补阴，取之下俞。少阳脏独至，是厥气也，蹻前卒大，取之下俞。少阳独至者，一阳之过也。太阴脏搏者，用心省真，五脉气少，胃气不平，三阴也，宜治其下俞，补阳泻阴。一阳独啸，少阳厥也，阳并于上，四脉争张，气归于肾，宜治其经络，泻阳补阴。一阴至，厥阴之治也，真虚痟心，厥气留薄，发为白汗，调食和药，治在下俞。

如果太阳经脉单独搏动得强劲有力，而其他经脉搏动得非常虚弱，那就证明体内阴气不够，而阳气太多了，这容易导至昏厥，气喘等病症。



1

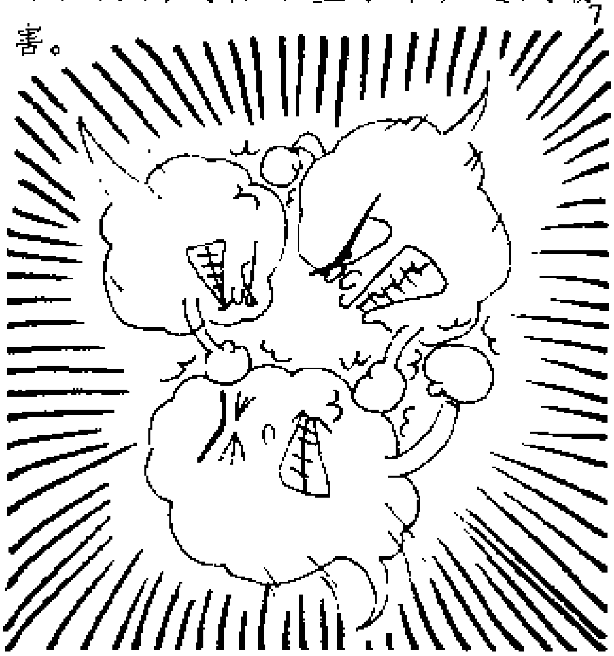
对于这种病，应当表里都用泻法，针刺脚背上第五根跖骨靠近脚趾方向的红肉与白肉相会的地方（足太阳经束骨穴），以及脚踝外面的右下方凹陷处（足少阴经太溪穴），泄放出多余的阳气来。

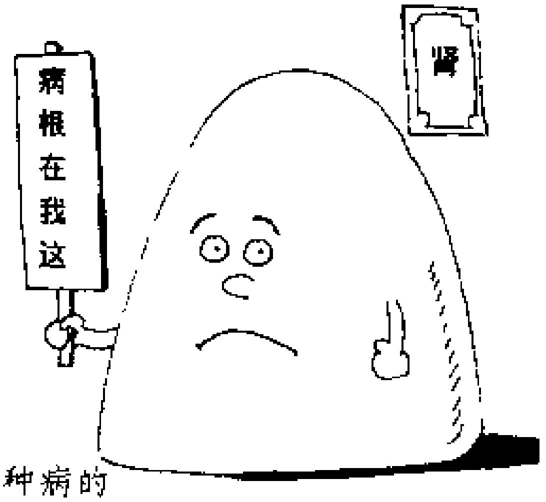


2

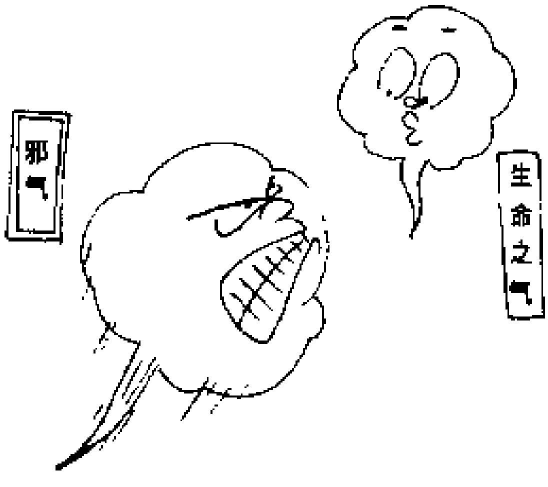

如果唯独阳明经搏动得强劲有力，十分旺盛，那是因为太阳经、少阳经的阳气全都集中到阳明经的缘故。对这种疾病应当针刺（泻）脚背中央部位（陷谷穴）和（补）脚内侧由脚跟到大脚趾的三分之二处（太白穴）。
太白穴
3
当少阳经脉单独旺盛时，则会发生体内气体的逆乱，这种逆乱一般会从脚开始。患了这种病的人，会出现阳蹻脉前的少阳脉突然变大的症状。对这种病应当针刺脚背外侧中部（临泣穴）。
临泣穴
4
如果唯独少阳经搏击旺盛有力，那就是少阳经里的阳气太旺盛了。太阴经脉气单独旺盛，那就要细心地进行考察真脏脉。
5
如果发现五脏脉气功能不是很好，胃功能也不健全，那就是太阴经阴气太充盛的缘故，对这种病可采用从陷谷穴补充阳气，从太白穴泄散掉阴气的方法进行治疗。
阴气
噢！怎么出来了！
太白穴
6

少阴经如果有热气向上冲逆，就会导致太阴经、厥阴经内阴气单独旺盛，阳气都浮留在上部，心、脾、肝、肺内气体相互争斗，造成伤害。7



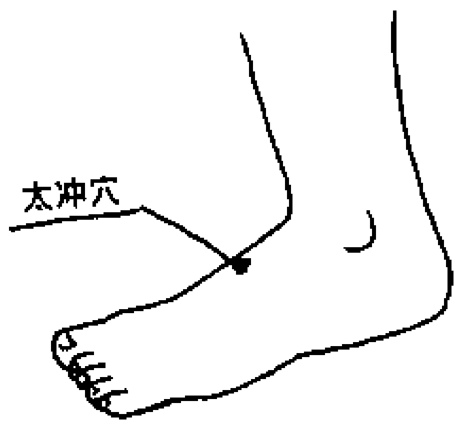


这种病的根源在肾脏，应该对患者的表里经络着手治疗。针刺（泻）脚后跟略上的昆仑穴和昆仑穴正上方七寸左右的飞扬穴，泄掉一部分阳气；针刺（补）脚踝上方内侧的复溜穴和脚踝下方与脚跟交界处的大钟穴。8



如果有足厥阴肝经里面的阴气非常旺盛，搏动得非常强劲有力，这是厥阴经所主管的事情，其缘故是体内的生命正气虚弱，导致疾病的邪气向上冲逆，两气相互抗急会令人发汗，心中酸痛不适。9

对这类病患应当注意饮食，同时进行药物治疗，并且针刺（泻）位于脚背第一、二跖骨结合处前方凹陷处的厥阴太冲穴。



10

【原文】帝曰：太阳脏何象？
岐伯曰：象三阳而浮也。
帝曰：少阳脏何象？
岐伯曰：象一阳也。一阳脏者，滑而不实也。
帝曰：阳明脏何象？
岐伯曰：象大浮也。太阴脏搏，言伏鼓也；二阴搏至，肾沉不浮也。

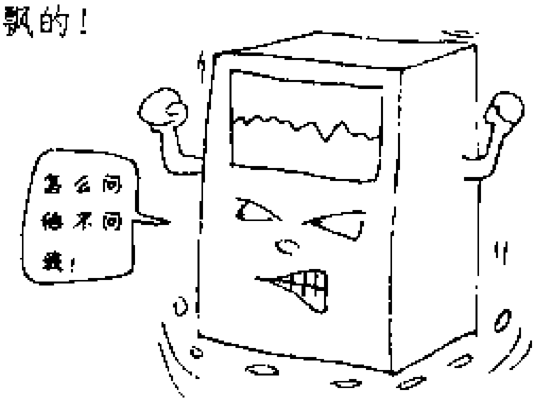


黄帝说：太阳经脉的脉象怎样？



1

岐伯说：太阳经脉尽管阳气十分旺盛，但脉搏跳动起来还是显得轻飘飘的！

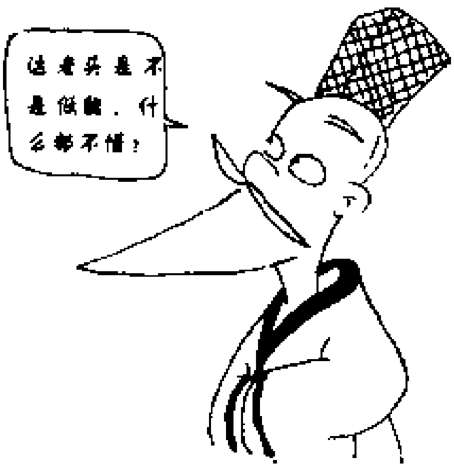


2

黄帝问道：少阳经脉又如何呢？
岐伯说：少阳脉脉搏显得非常流畅，但不够紧实。



3



黄帝继续问道：阳明经脉呢？
岐伯说：阳明经脉显得很宽大，但又很轻浮。太阴经脉在跳动时会显得非常沉伏和胀实；厥阴、少阴经脉跳动得非常稳重而不轻浮。

4